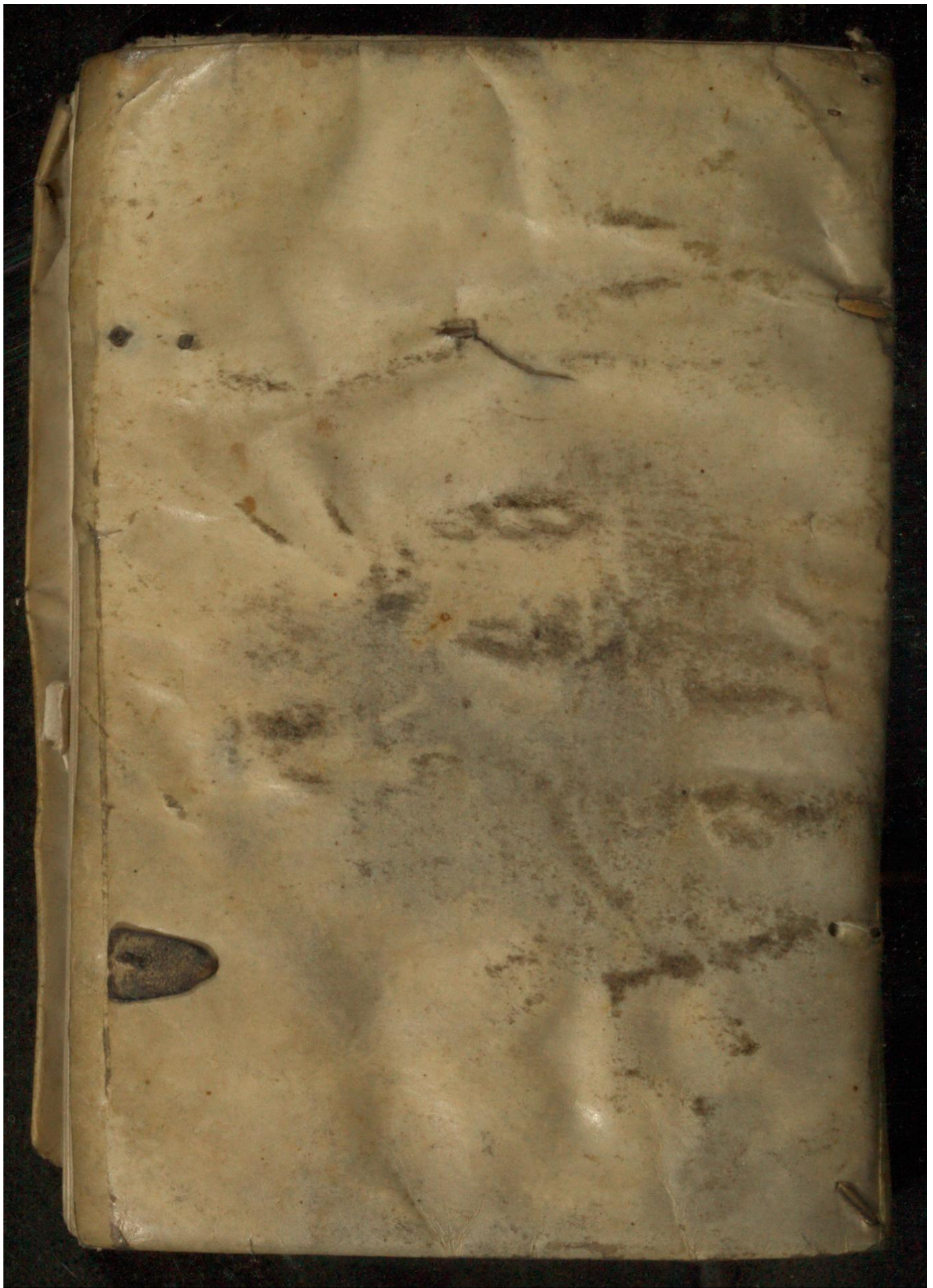




Early European Books, Copyright © 2011 ProQuest LLC.
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.
2617/A/2





Early European Books, Copyright © 2011 ProQuest LLC.
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.
2617/A/2



Early European Books, Copyright © 2011 ProQuest LLC.
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.
2617/A/2

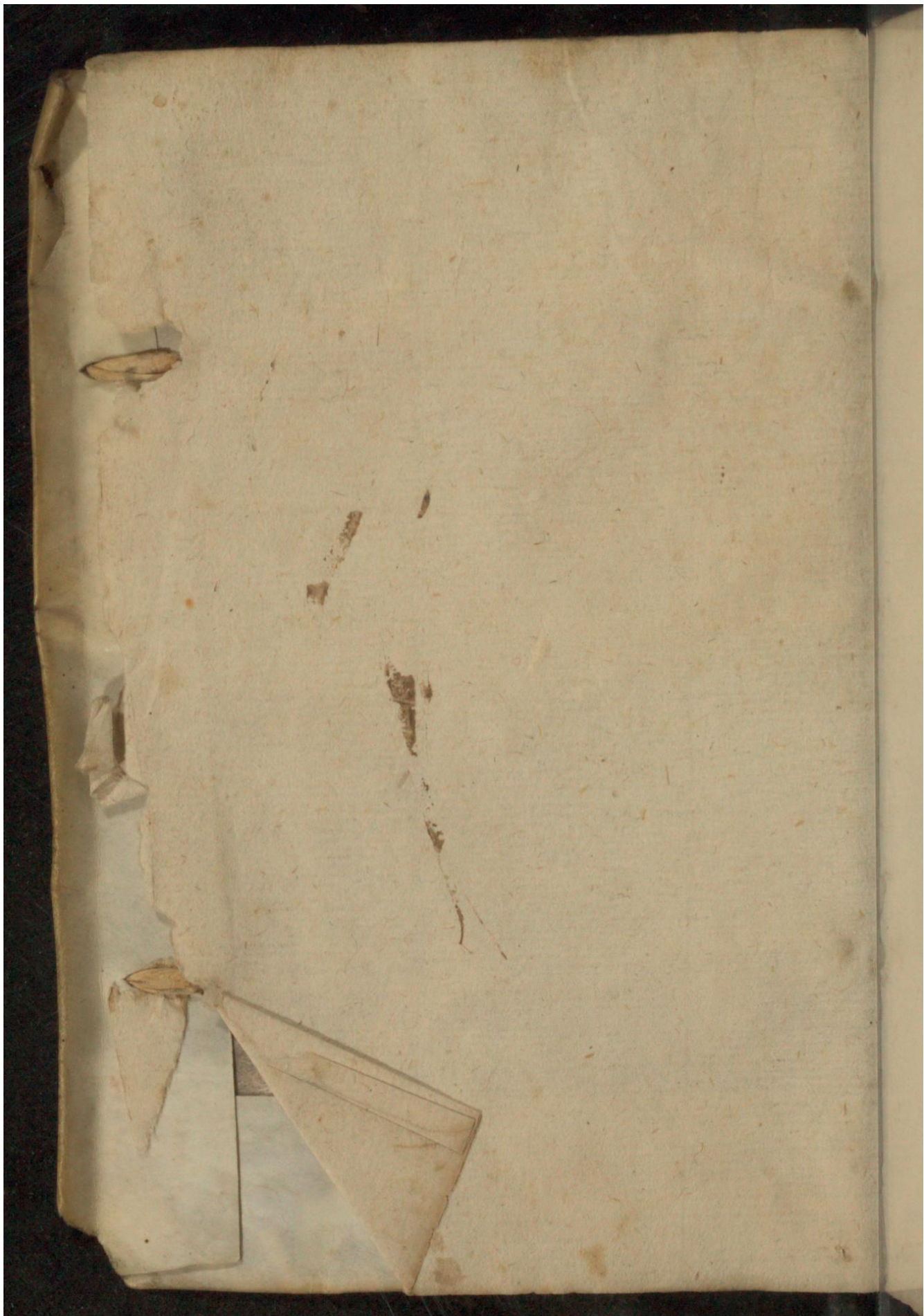


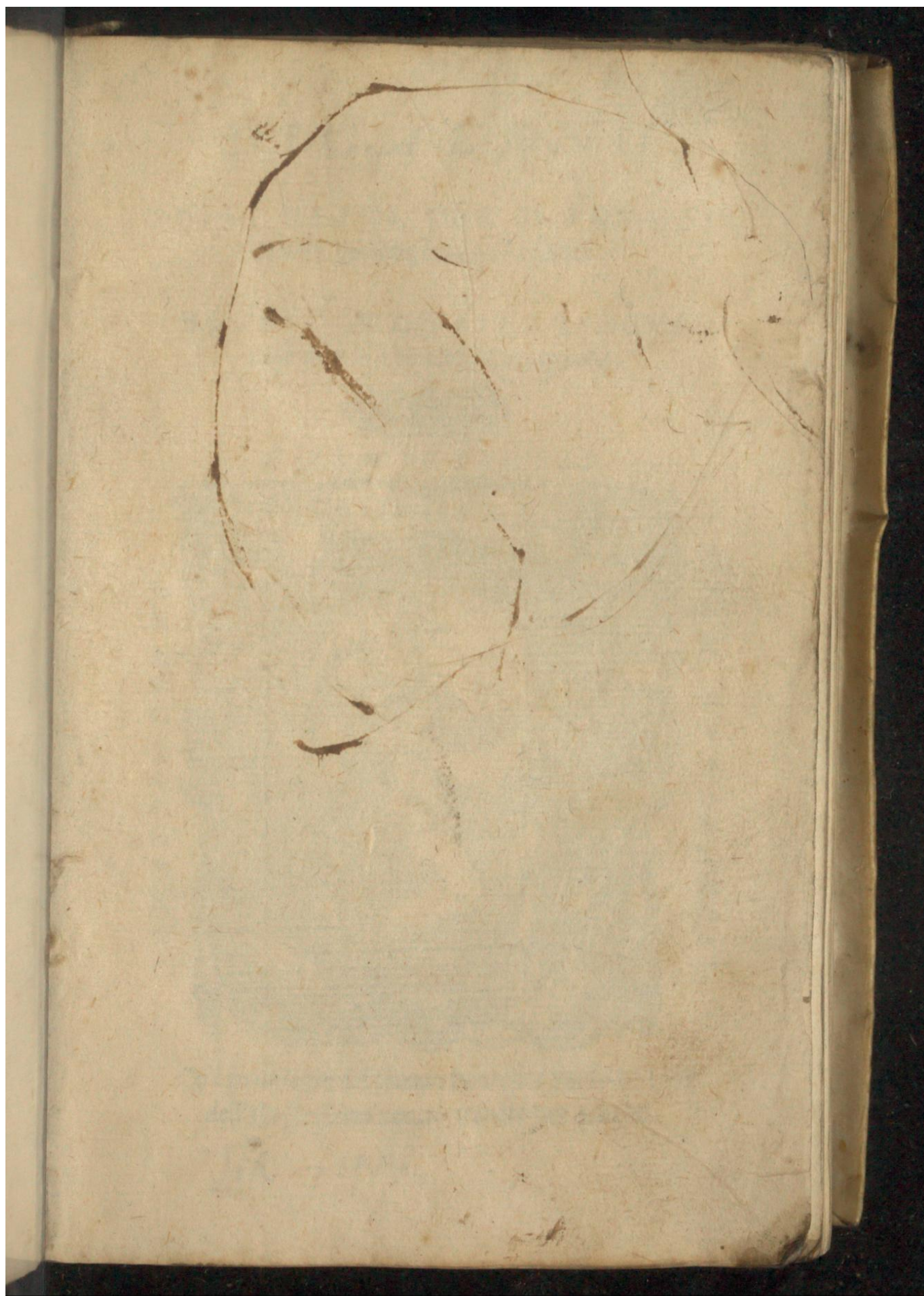
Early European Books, Copyright © 2011 ProQuest LLC.
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.
2617/A/2

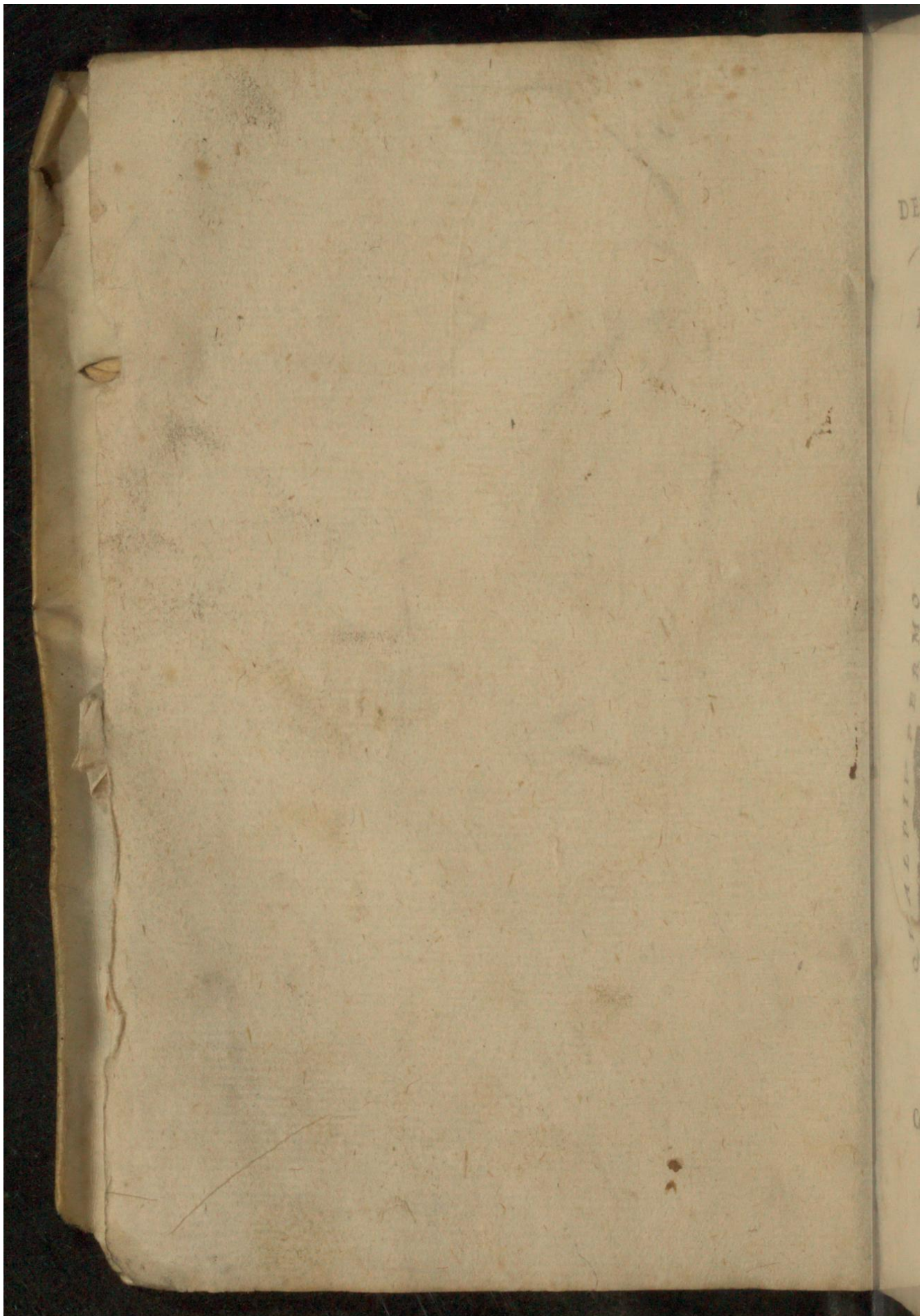
C. II. 50 A. XVIII. 0.83

2617⁽²⁾ W/694 GREEN

2617/A/2







42599
DIGALENO

DELLI MEZZI, CHE SI POSSONO
tenere per conseruarci la sanita .

RECATO IN QVESTA LINGVA
nostra da M. Giouanni Tarcagnota .



È IL MIO FIGOLO

SIBILLA

QV ALPIV FERMO



È IL MIO PRESAGGIO.

Co'l priuilegio del sommo Pontefice Paulo III. &
dell' Illustrissimo Senato Veneto per anni X.

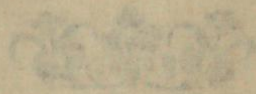
Tik. Franc. M.

DICCELLO

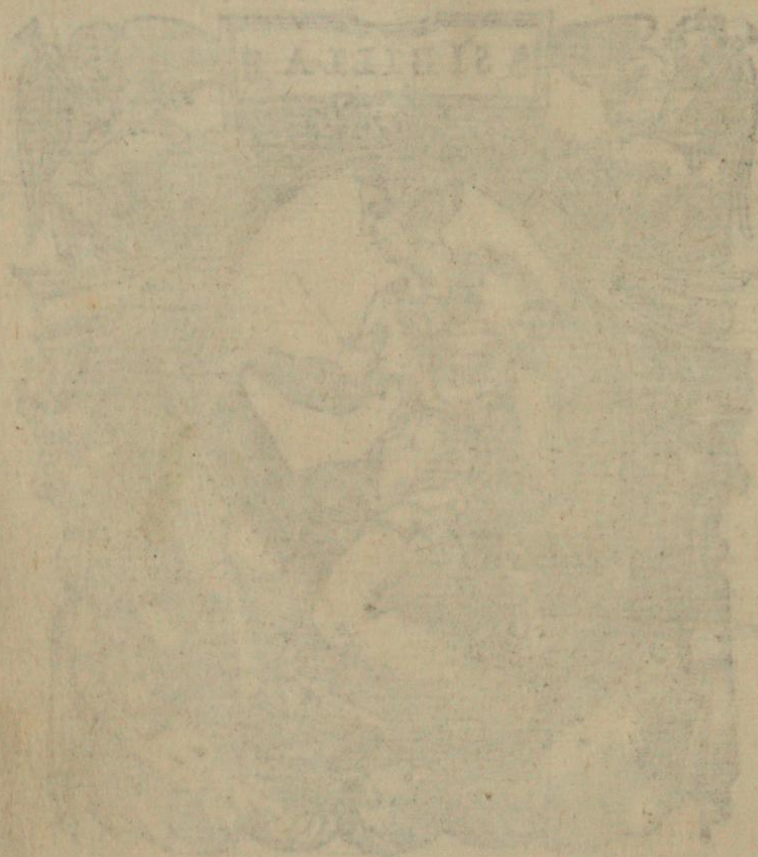
CELLA REYNOLDS CUM 21. 1820

ALBERTO IN QUESTA LINEA

ALBERTO IN QUESTA LINEA



ALBERTO IN QUESTA LINEA



Col. Albertino del Senato Pontificio
dell'Alleggerio Senato Veneto

p
T
bis
ner
cu
v
n
t
p
la
que
ab
que
un
in
8
pr
la

PAVLVS PAPA. III.

MOtu proprio &c. Cum sicut dilectus filius noster Michael Tramezinus bibliopola Venetus nobis nuper exponi fecerit ad communem omnium studiosorum utilitatem, sua propria impensa diuersa opera Latina, & Italica: ipsa Italica tam ex Latino, & Hispano ac Gallico idiomate translata, quam Italice facere minimeque translata: hactenus non impressa, imprimi facere intendat, dubitetque, ne huiusmodi opera postmodum ab aliis sine eius licentia imprimantur quod in maximum suum praeiudiciū tenderet. Nos propterea eius indemnitati consulere uolentes, motu simili, & certa scientia eidem Michaeli, ne praedicta opera hactenus non impressa, & per ipsum imprimenda, per de-

cem annos post eorundem operum
uel cuiuslibet ipsorum impressionem
a quoque sine ipsius licentia impri
mi aut uendi, seu uenalia teneri pos
sint, concedimus & indulgemus, inhi
bentes omnibus, & singulis Christi fi
delibus, tam in Italia, quam extra Ita
liam existentibus, præsertim bibliopo
lis, & librorum impressoribus, sub ex
communicationis latæ sententiæ, in
terrīs uero, S.R.E. mediate uel imme
diate subiectis etiam ducentorum du
catorum auri cameræ Apostolicæ ap
plicandorum, & insuper amissionis li
brorum pœna toties ipso facto, & ab
sque alia declaratione incurrenda, quo
ties contrauentum fuerit, ne intra de
cennium ab impressione dictorum o
perum, uel cuiuslibet ipsorum, respecti
ue computandum, dicta opera tam La
tina, quam Italica hactenus non im

pressa, & per ipsum Michaellem impri
menda, sine eiusdem Michaelis expres
sa licentia, dicto decennio durante im
primere, uendere, seu uenalia habere
uel proponere audeant, mandantes
uniuersis uenerabilibus fratribus no
stris archiepiscopis, episcopis, eorumq;
uicariis, in spiritualibus, generalibus,
& in statu temporali. S. R. E. etiam
legatis, & uicelegatis sedis Apostolicæ
ac ipsius status gubernatoribus, ut quo
ties pro ipsius Michaelis parte fuerint
requisiti, uel eorum aliquis fuerit re
quisitus, eidem Michaeli efficacis de
fensionis præsidio assistentes præmis
sa, ad omnem dicti Michaelis requisi
tionem, contra inobedientes, & rebel
les per censuras ecclesiasticas etiam sæ
pius aggrauando, & per alia iuris re
media authoritate Apostolica exequa
tur: inuocato etiam ad hoc, si opus fue

rit, auxilio brachii secularis, non ob-
stantibus constitutionibus, & ordina-
tionibus Apostolicis, cæterisque con-
trariis quibuscunque: & insuper quia
difficile admodum esset presentem mo-
tum proprium ad quælibet loca de-
ferri, uolumus, & Apostolica authori-
tate decernimus, ipsius transumptis
uel exemplis, etiam in ipsis operibus
impressis, plenam, & eandem prorsus
fidem ubique tam in iudicio quam ex-
tra haberi, quæ præsentis originali ha-
beretur. & quod præsentis motus pro-
prij sola signatura sufficiat, & ubique
fidem faciat in iudicio, & extra, regula
nostra in contrarium acta non obst.

Placet, A.

1548. Die xvi. Februarij. In Rogatis.

Che per autorita di questo Consiglio, sia concesso al fedel nostro Michele Tramezzino libraro, che per anni X. prosimi alcuno senza permisione sua non possa stampar, ne far stampar, ne uendere in questa città, & in cadaun altro luogo del Dominio nostro, ne altro ue stampati in quelli ueudere l'opera di Galeno de sanitate tuenda, & de curandis animi morbis, tradota in uolgare p M. Gioāni Tarchagnota Gaetano, & le opere legali di M. Antonio Massa Gallesio, sotto pena alli cōtrafacenti di peder le opere, & di ducati ducento per cadauno, da essere diuisa perterzo fra l'ancusator, il magistrato, che fara la esecutione, et lui supplicante: ilqual sia obligato di offeruare quello, che per le leggi nostre è disposto in materia di stampe.

Hieronymus Falcon.

Duc. Not.

* iiij

AL MAGNIFICO

*M. Dominico Veniero del
clarissimo M. Andrea.*

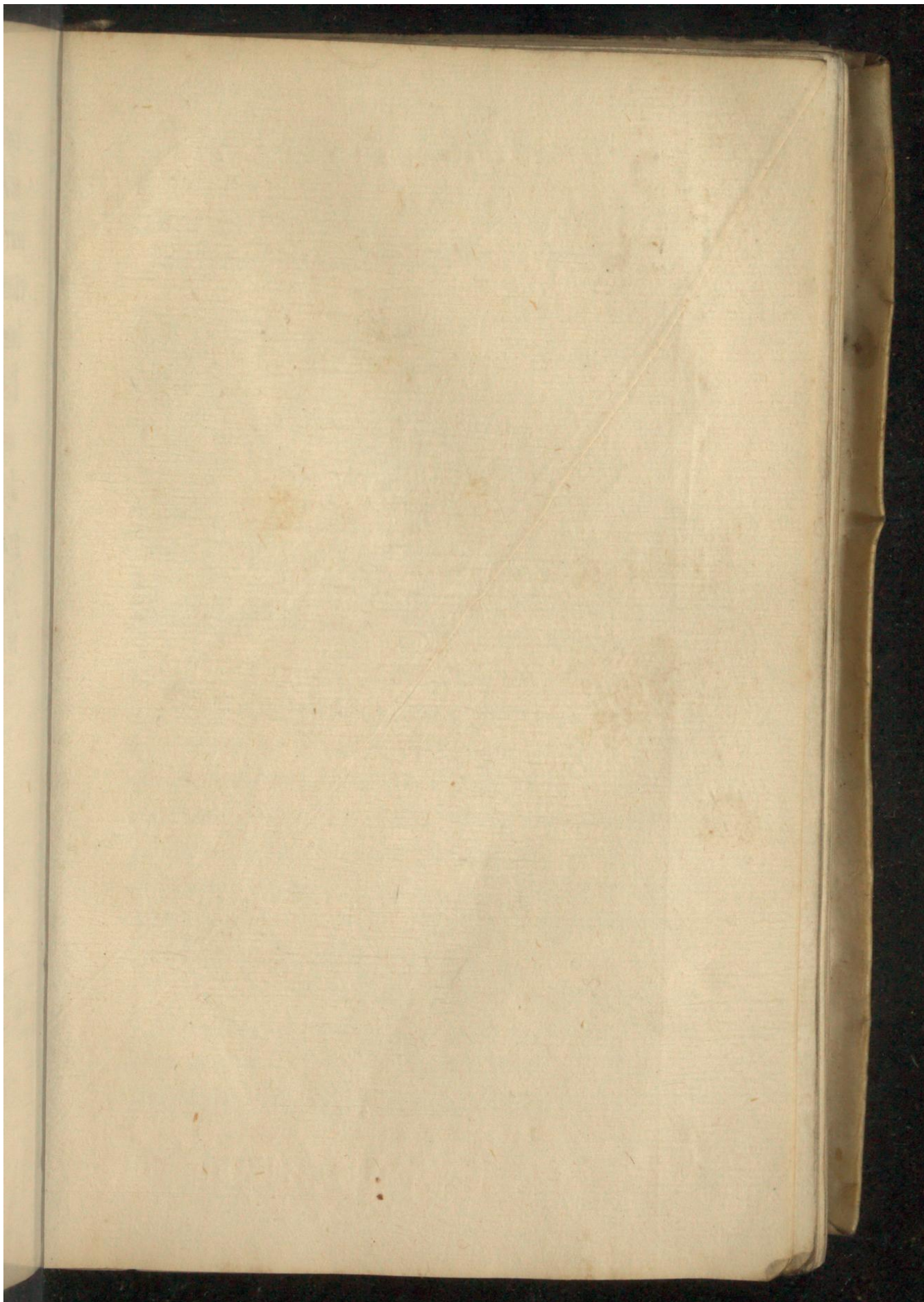
Michel Tramezzino.

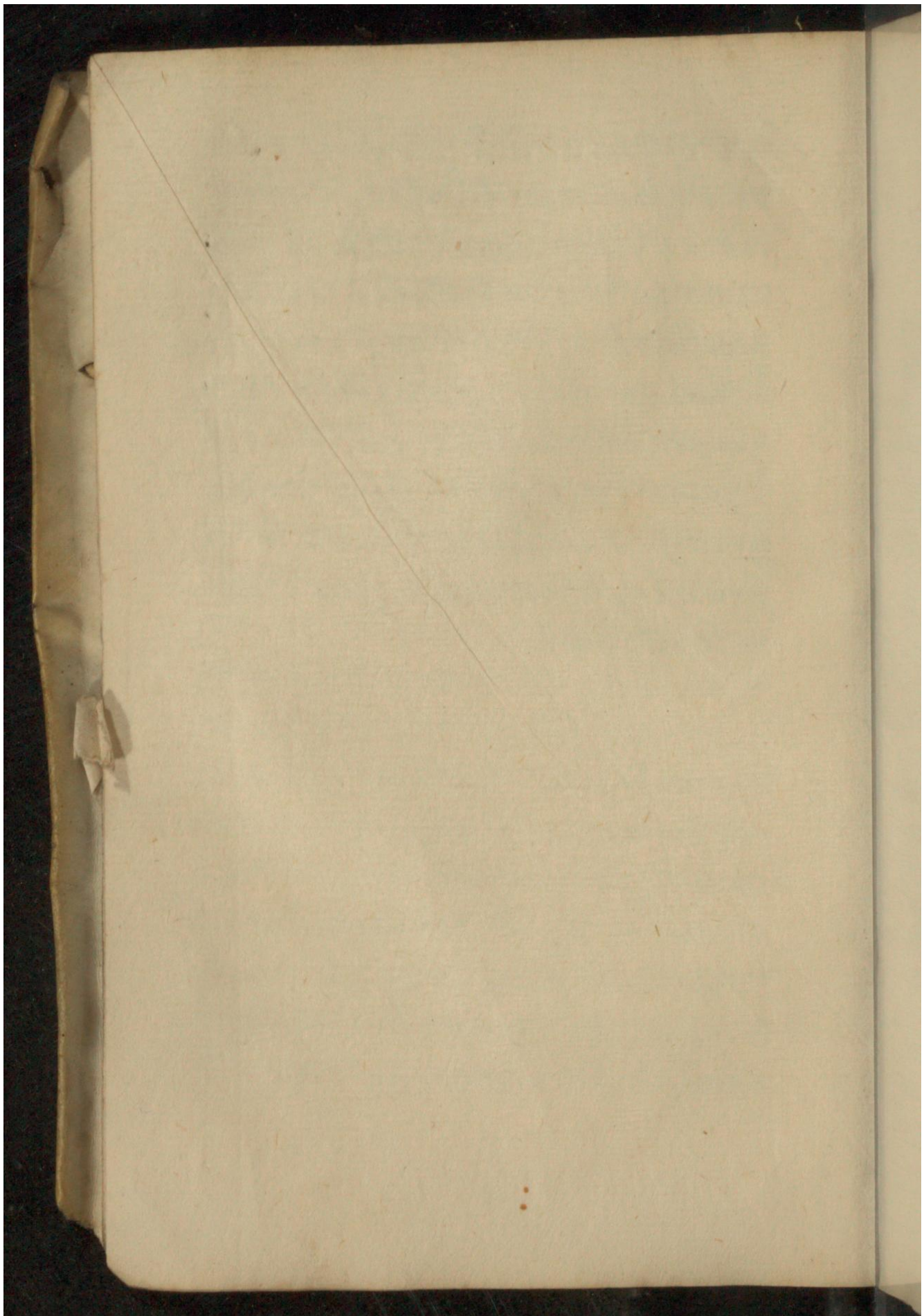


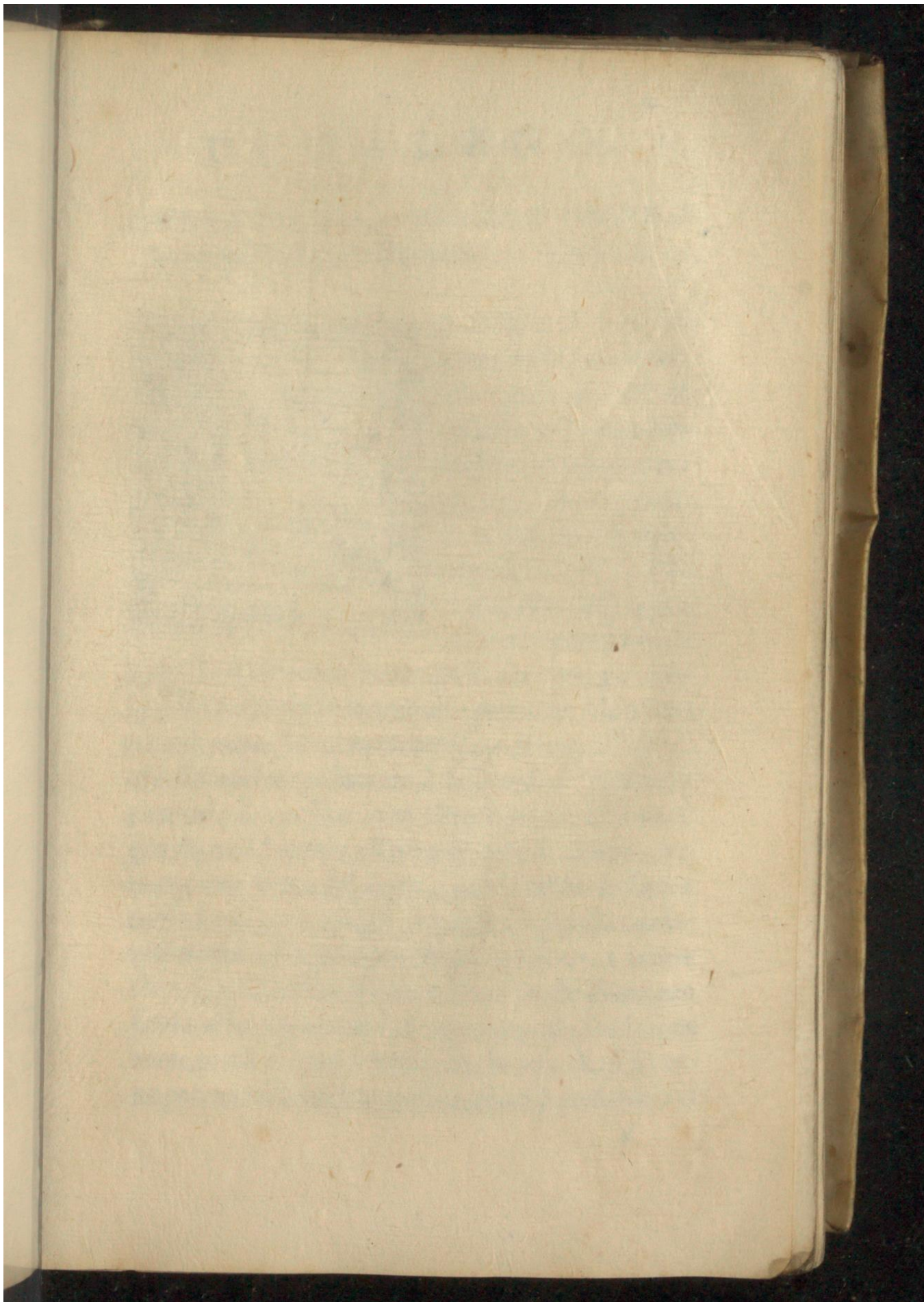
*E io potesse magnifico Signor
mio così addop
rarmi per la sanita
tua vostra, come io
bramerei di far
lo, non ui sarei me
no pronto in effetto, di quello che io so
no in dedicarui di quei libri, che di con
seruare la uita sana danno ottimi pre
cetti. Il che debbe desiderare ciascuno,
che desia di passar tranquillamente
questa uita. Et hauendo intitolato à
Vostra Magnificenza l'opera di
Marfilio Ficino, e poi quella di Ar*

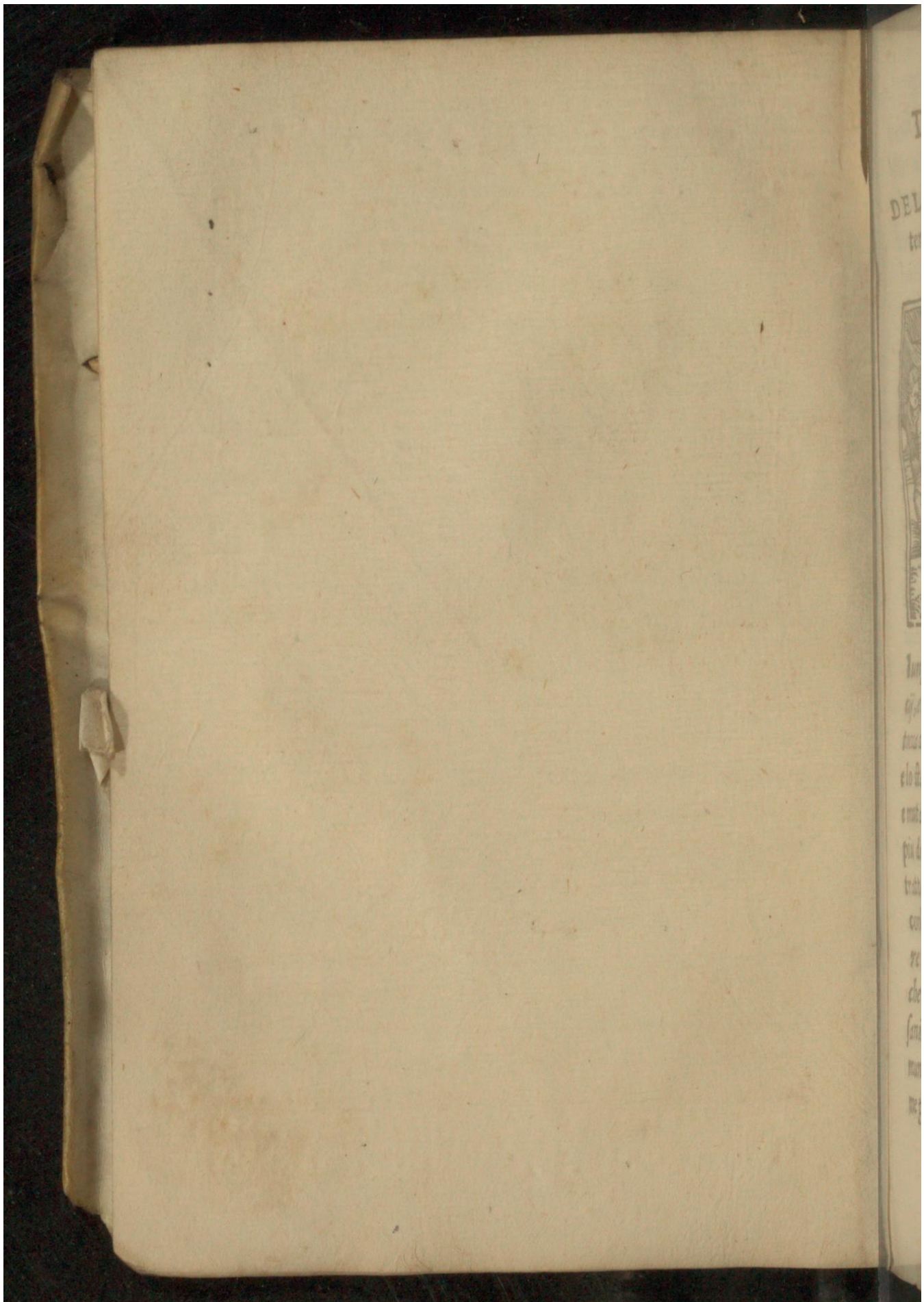
naldo di Villa Nuoua di conseruar si
la sanita, non mi pareua che fuisse con-
ueneuole inuiare ad altri l'opera di Ga-
leno pur a mantenimeto della sanita co-
suoi precetti accommodata, essendo que-
st'autore per la sua eccellenza tanto so-
pra gli altri scrittori di medicina lau-
dato, che non è riputato di medicina
perito chi da Galeno nel medicare si
scosta, e non lo studia attentamente: e
per non rauogliere in poche parole la
profonda dottrina sua in questa mate-
ria, non mi estendero a ragionarne, e
meno uoglio por mi a commendare con
molte parole la sanita, quando che non
solamente gli huomini, a quella studiano
e quella bramano, ma gli animali an-
cora, molti de quali con herbe e con pie-
tre studiano di conseruarla si: mostran-
do a tutti l'esperienza che la sanita

con ogni uia possibile si debbe manteni-
re. Pigli adunque *V*ostra Magnifi-
cenza il Galeno, il quale pur hora fac-
ciamo parlare in Italiano à commune
beneficio de nostri, e renda si certa che
l'animo mio ui de sia quella sana e lunga
uita, che ricercano le uirtu di quella, e
bramano i uirtuosi, á i quali sarebbe
gratisima una uita perpetua di *V*os-
tra Magnificenza, alla quale di cuor
re mi ricomando.









DI GALENO.

DELLI MEZZI, CHE SI POSSONO
tener per conseruarci la sanita. Cap. I.



SENDO una sola
(come habbiam detto al-
troue) quella arte, che di
conseruare il corpo hu-
mano ha cura, la diuide-
remo hora in due parti,
l'una delle quali chiama-
remo faculta di cōuersa-
re la sanita nel corpo,
l'altra di cacciarne uia di
lungo la infermita. Et hanno queste due parti gli uffi-
cij, e le operationi loro contrarie, perciò che à la prima
tocca di conuersare, e mantenere sano di lungo l'habito,
e lo stato del corpo humano, à la seconda, di cambiarlo
e mutarlo da un essere in un'altro. E perche la sanita è
piu degna del morbo, e'l precede anco di tempo, noi
tratteremo prima del modo, come si debba la sanita
conseruare, e appresso à qual guisa si possa caccia-
re il morbo uia. E per apertamente conoscere, e uedere
che cosa si sia questa affettione del corpo, che chiamiamo
sanita, ui ha una uia che è ad amendue queste faculta com-
mune, perciò che non sapendo noi, che cosa ella si sia, co-
me potremo ò hauendola conseruarla, ò perdendola ri-

COME SI POSSA LA SANITA

cuperarlaci? Di questa materia habbiamo noi scritto altroue, e mostro come la sanita delle parti similari (che sono quelle in noi, che si possono in simili altre parti diuidere, come è la carne, ò l'osso, ò il neruo, e simili) non è altro, che una certa conuenientia e proportione del caldo, del freddo, dell'humido, e del secco. E come la sanita poi delle parti istrumentali consiste nella compositione, nel numero, nella quantita, e figura delle similari istesse. Chi potra dunque queste cose ben conseruare sera egli ottimo guardiano della sanita, e le conseruera bene colui, che si trouera hauere notitia di tutte le maniere onde si possano elle uitiare e corrompere: perciò che come se nõ fusse il corpo nostro ad affettione e passione alcuna soggetto, nõ hauremmo bisogno di alcuna arte, che hauesse cura di guardarlo di male, cosi essendo egli hora ad infinite affettioni isposto, ricerca una arte, che tutte queste sue incõmodita conosca, e che nel possa tenere lontano, e securo. Or dunq; le cose, che possono il corpo nostro offendere, e uitiar, sono di due maniere, altre cõ noi stessi nate, quasi da una medesima radice, e perciò ineuitabili, altre che non nascono da noi, ne in noi stessi, e che si possono perciò euitare, e fugire: ma che non meno gia che quelle prime, offendono e consumano il corpo nostro. Ma ragioniamo separatamente di ogn'una di queste parti. I principij della generatione nostra sono il sangue, e'l seme gentile, il sangue è come una certa acconcia & atta materia à torre ogni forma, che il maestro le dia il seme genitale è quasi li maestro istesso, & ogn'un di

CONSERVARE LIBRO I. 2

loro uien composto di humido, di secco, di caldo, di freddo, ò pure (se uogliamo la essenza piu tosto, che la qualita de gli elemēti nominare) di acqua, di terra, di fuoco, di aria. Questo istesso s'è mostro in quel libro, che scritto habbiamo de gli elementi, secondo il parere d'Hippocrate. Ma differiscono poi tra se il sangue, e'l seme genitale nella quantita della loro mistura, e temperamento: perciò che il seme participa piu della sustantia del fuoco e dell'aere, il sangue piu della sustantia dell'acqua, e della terra, benché nel sangue anco il caldo auanzi il freddo, e l'humido, il secco. Di che nasce, che egli si possa ragioneuolmente chiamare humido, e non già secco alla guisa, che è il pelo, ò l'osso. Il seme medesimamente è piu secco del sangue, ma è anco egli humido e flußile. E così da amendue queste parti ha la generatione nostra principio da l'humido; ma non bisognaua già questo humido mantener loci, e serbar loci di lungo, hauendo à generarsene i nerui le arterie, le uene, le ossa, le cartilagini, & altre simili cose: Onde perciò bisognaua, che tosto nel principio della generatione ui fusse su copiosamente quello Elemento, che ha uirtu di deseccare, come è à punto di sua natura il fuoco. Ha medesimamente questa forza la terra (perciò che ella non è altro in effetto, che una cosa secca) ma non bisognaua troppo di questa materia traporne ne i principij, uolendo fare che quello, che nascere ne doueua, fusse douuto essere humido: là doue del fuoco non si puo dire così, perciò che non fa nulla, che in questa mistura ui sia piu parte di lui, tanto però, che nō

COME SI POSSA LA SANITA

bruci, e consumi, ma à bastanza desecchi la qual misura basta ancho à dare una debita agilita ne' moti. Questo fuoco dunque è quello, che primieramente unisce, e raccoglie insieme quel che si truoua concepito nella matrice, e che il fa crescendo à poco à poco andare inanzi. Onde diuenuta questa materia piu secca, uiene à mostrare quasi certi primi lineamenti di tutte le mēbra del corpo. E deseccandosi ancho piu, non solamente mostra questi sgrossamenti e quasi adombrature delle parti del corpo; ma la perfetta figura ancho di loro. Nato poi questo parto al mondo ne uiene medesimamēte del continuo crescendo in grandezza, e facendosi ogni hora e piu secco di se stesso, e piu gagliardo, fin che giunga à quel supremo aumento, che chiamano i Greci Acme, che nō uole altro dire, che una p̄fetta & integra età, come suole essere il fiore della giouentu. Alhora ogni aumēto si ferma: per nō potere piu l'ossa crescere & auanzare, mercede della siccità. Amendue i uasi e dello spirito, e del sangue (che sono le arterie, e le uene) si stēdono, & ampliano in lato. E così tutti gli altri mēbri finalmēte non solo diuentano robusti, ma si trouano ancho nelle loro piu sopreme, e compiute forze giunti. Nel tempo seguente poi, per cio che ogni parte del corpo ne uiene piu del debito deseccandosi non solamēte serà ogni mēbro piu inetto à l'officio suo; ma ne diuenterà il corpo istesso piu macro, e piu delicato che prima. E per che in processo di tempo si deseccherà ancho piu, si farà non solo piu macro, ma rugoso ancho; e le membra impotenti, e deboli, & à lor debiti mo-

CONSERVARE LIBRO I. 3

ti inette. Il quale affetto chiamiamo ne gli animali uecchietta: nelle piante chiamano i Greci Auansi, che noi potremmo Aridita chiamare: quasi che nelle piante ancho non uegna per altro la uecchietta, che p souerchia ficcita. Questa dunque è una innata neceſſita della corrotione, & merito di ogni corpo, che ſi genera. L'altra neceſſita pur innata, e che ſi uede ne gli animali ſpecialmente ſi è quel deſuſſo, e mancameto di tutta la ſuſtancia del corpo, che quello innato calore del continuo deſecca, e coſuma. E queſte incomodita della uita, perche ſi trouano col corpo ſteſſo innate non è niuno, che le poſſa euitare e fugire. Le altre poi, che à queſte uan dietro, ſi poſſono ben con la prudentia e col buon diſcorſo euitare. E queſte, che euitare ſi poſſono, nõ hanno altrõde l'origine loro, ne naſcono in noi, ſe nõ quãdo uogliamo à le due prime gia dette incomodita remediare, e correggerle, p cio che trouandoſi tutto il corpo de li animali in cõtinouo deſuſſo, e mancameto della ſuſtãtia ſua, ſe non ſi ſoccorre con un'altra ſimile ſuſtancia, che in uece di quella, che del continuo ſi perde, rientri, ella certo à poco à poco ſi cõſumerà, e diſfara tutta. Onde per cio la natura (come io penſo) diede toſto da principio nõ ſolamente à gli animali, ma à le piante ancho certe innate uirtu di deſiderare ſempre, & appetere quel, che lor mãca, per cio che chi inſegnò mai à niuno il mangiare, il bere, il reſpirare? La natura iſteſſa ci die da principio toſto col noſtro naſcimento tutte queſte faculta. Col cibo dunque noi rifacciamo tutta quella piu ſecca ſuſtãtia, che ſi ua del cõtinouo

COME SI POSSA LA SANITA

perdendo, e mancando in noi, e co'l bere rimediamo à quella parte piu humida, che si desecca, e consuma nel corpo. Et à questo modo rechiamo nella sua prima conuenientia, e proportionne amendue queste cose. Nel medesimo modo noi ci conseruiamo co'l respirare e co'l battere delle arterie, la debita misura della sustantia de l'aere, e del fuoco, che habbiamo in noi. Delle quali cose tutte noi in altri nostri libri habbiamo particolarmente parlato. E perche sono assai al proposito di questo presento discorso, giudichiamo, che si debbano leggere prima, e tegliere come per un fundamento di quanto qui diremo: perciò che mancando, e perdendosi del continuo in tutti gli animali qualche particella di sustantia per lo calore, che hanno in se stessi innato, ne potendosi altramente conseruare e mantenere nella debita misura, che con l'aiuto del mangiare, del bere, del respirare, e del moto delle arterie, bisogna di necessita questo soccorso porgerli. S'egli si potesse applicare, e quasi una colla attaccare, et impastare per tutto il corpo dell'animale altrettanto sustantia, quale à punto è quella, che di per di continuamente li si manca, sarebbe una ottima, e salutifera cosa. Ma poi che quello, che in ogni parte del corpo si perde, è della medesima natura cō la particella istessa, che se ne diminuisce, e niuna delle cose, che si mangiano, ò che si beuono, si affa punto cō lei, fu bisogno che la natura mutasse prima, e cōquocesse, el piu che fosse possibile, facesse tutte queste cose à la sustantia, che del corpo si perde, simili, & atte à nudrirlo, & a recarlo nel suo primo esse

CONSERVARE LIBRO I. 4

re. Mentre che si fa questo dunque, se qualche parte di queste cose istrinseche non si conquoe, ne si fa alla sustātia del corpo, simile, ella non si applica, ne diuēta una cosa istessa co'l corpo, anzi come superflua ne ua per li luoghi interni e piu ampi di quello, flutando, & errando. Onde ne è stata dai Greci chiamata Paritmate, cioè superfluita, escremento, ò sterco che noi diciamo. Poi che dunque il mangiare, il bere è cosa così à tutti gli animali necessaria, e che di loro questi escrementi si generano, gli ha la natura prouisto non solamente di alcuni istrumenti, che segreno, e scacciano questi escrementi uia; ma ha dato anco à questi istessi istrumenti alcune proprieta è forze, che alcuni di loro attraheno il buono à se, altri ad altri il mandano, altri cacciano, e spingono uia gli escrementi; fuori. Onde per mantenere sempre il corpo netto, e di queste superfluita uacuo, bisogna, che non siano deboli questi istrumenti, ne à gli officij loro impotenti, ne impediti à potere delle loro faculta seruirsi. Ecco mostre due strade del uiuere sano, l'una resuscitando, e supplendo à quello, che si diminuisce, e si perde nell'animale, l'altra cacciando uia gli escrementi fuori, e tenendone il corpo mondo. Che già la terza strada, che serue à fare, che non s'inuecchi molto per tempo, si accompagna necessariamente con le due già dette: perche quando queste due co'l loro debito ordine procedono, supplendo à quello, che nell'animale si disfa, e si perde, e cacciando uia escrementi, non solo ne mantengono il corpo sano, ma lo conseruano anco molto di lungo nel

COME SI POSSA LA SANITA

suo uigore, et saldezza. Del che appresso si ragionerà. Seguitiamo hora il nostro incominciato ragionamento, per che piu chiaramente si uegga, quante e quali siano le strade, ò i mezzi, che ci possono la sanita conseruare. Si è gia mostro, come io penso, che se il corpo nostro non fosse à passione alcuna soggetto, à la guisa, che è il Diamante, ò un'altra simile cosa, non haueremmo bisogno di arte alcuna per conseruarlo. Ma poi che sono due le cagioni della nostra corrottione, e disfacimento, l'una interna et innata in noi, l'altra estrinseca, bisogna cō molta cura, e prudentia procurarui il rimedio. Si è detto, come per due uie si puo internamēte disfare il corpo, l'una è ò la uecchiezza, che lo disfa, e lo risolue, ò il continuo mancamento e deflusso della sustantia di lui, l'altra è la generatione de gli escrementi, che conseguita al mangiare & al bere. Et à questo modo si disfa come da se stesso, e per cagiōi interne il corpo. Le cagioni i strinseche poi sono molte: ma quella, che non si puo à niun conto dal corpo istesso disseperare, anzi che è sempre seco, e quasi una cosa innata, e senza laquale non si potrebbe uiuere, si è l'aere, che lo circōda à torno. Le altre cagioni nō si stringono di neceßita con esso noi, ne ui hanno tempo alcuno determinato, L'aere che ci è sempre ò torno, ci offende facendoci ò troppo caldi, à troppo freddi, ò troppo secchi, ò troppo humidi. Le altre cagioni i strinseche poi ci nociono, per che ci premono, ci distrahenno, ci impiagano, ò ci tolgono dal luogo suo qualche membro. Qui nasce una quistione logica, che ha da amēdue le parti, ragio=

CONSERVARE LIBRO I. 5

ni, perciò che dicono alcuni, che la cura di tutte queste cose appartiene à l'arte, che è di conseruare la sanita: altri uogliono, che questa arte non si impacci se non con quelle cose solo, che scaldano, raffreddano, humettano, e deseccano: perche dicono, che non è arte alcuna à potere ne conoscere, ne euitare il male, che per qualche colpo, ò ferita, ò simile altre uie istrinseche ci offenda il corpo. Ma il mio intento non è di qui disputare simili questioni. A me basta togliere quello, che l'una parte, e l'altra confessa, cio è che ogn' un uegga chiaro quelle cose, che con ferire, ò percuotere, ò con altro simile modo, ci offendono, e tolgono la sanita, e che non sono così à tutti note quelle altre, che con lo scaldarci, ò raffreddarci, ò humettarci, ò deseccarci ne impediscono il uiuere sano. Lasciando dunque le cose à tutti note, di quelle ragionare mo, che poco note sono, per che ne possa à tutti utilità seguire: poi che qui solo habbiamo gli occhi, di mostrare come si debba il morbo fuggire, e non di andare risoluendo quistioni cauillose. Ritornando dunque al nostro ragionamento replichiamo particolarmente quelle cose, che noi qui come fondamenti presupponiamo. E prima teniamo per cosa chiara e uera, che la sanita assolutamente non è quel mezzano temperamento, ne quella debita conuenientia de gli Elementi, de i quali noi costiamo, come hanno quasi tutti gli antichi scritto, ma quel temperamento, e conuenientia solo, che è delle parti similari, come s'è già da noi dimostrato altroue. Appresso presupponiamo, come

COME SI POSSA LA SANITA

habbiamo anco altroue mostro, che la sanita delle parti del corpo istrumentale consiste nella figura, nel numero, nella quantita, e compositione delle parti similari. Nel terzo luogo habbiamo per uero, che dalle operationi naturali altrui, possiamo facilmete giudicare della sanita di quello. Finalmente diciamo, che alcuna sanita è perfettissima compiutissima, e senza niun mancamento, alcuna altra cosi perfetta e compiuta, e laquale si stende e dilata molto. Benche noi tutte queste cose habbiamo altroue con efficacissime ragioni confirmate e mostre, non resteremo però qui anco di dimostrarle. Chi uorra bene queste cose intendere, uorrei, che leggesse ogni modo quel libro, che noi intituiamo Trasibulo, doue andiamo inuestigando à quale arte si sottoponga questa, che è di conseruare la sanita. Vorrei, che leggesse anco quell'altro nostro libretto de l'ottimo stato del corpo nostro, e quell'altro, che noi chiamiamo del buono habito del corpo. Sono breui amendue, e gioueranno molto per intelligentia delle cose, che qui diremo, come anco ui giouera assai hauere letto quell'altro, che noi scriuiamo de gli elementi secondo la opinione d'Hippocrate. Fatti questi fundamenti incominciaremo à questo modo à trattare della maniera del conseruarci la sanita. Non essendo altro la sanita, che una certa conuenientia, e proportion, poi che ogni conuenientia, è di due maniere, l'una uera, e perfettissima senza niuno mancamento, l'altra non cosi perfetta, ma che qualche poco le manca, per essere, come la prima, compiuta, diciamo essere medesima

mente di due maniere la conuenientia, e proportione della sanita: una compiutissima, e perfettissima, l'altra non così ne compiuta ne perfetta, ma tale però, che non ne uie ne l'animale aggrauato ne leso. Qui anco nasce un dubbio piu tosto logico, che necessario: perche dicono alcuni che non possa à niun conto essere uno piu sano, che un'altro, ne che si possa questo affetto, che noi chiamiamo sanita, notabilmente estendere, ne diletarsi, ma che sia sempre una istessa, e d'una medesima misura senza poterle dare nome ne di maggiore, ne di minore sanita. Ma à me pare che un corpo possa e piu e meno sano essere, non altramente che il uediamo essere piu, e meno bianco. E questo si puo chiaramente p due uie dimostrare: la prima si caua dal mutamento, che noi ueggiamo in un corpo p la uarieta delle eta auenire: p ciò che se da che l'animale nasce bisogna (cōe s'è detto di sopra) del cōtinuo sempre il suo tēperamento alterarsi, e la sanita consiste nella qualita del tēperamento, poi che questa qualita nō è mai quella istessa, bisogna cōcludere, che non è ne anco possibile, che si possa la medesima sanita conseruare, e mātene re in tenore istesso di lungo. La seconda ragione non meno di questa, euidente, si toglia dalla differentia, che noi ueggiamo essere nelle attioni istesse dell'animale, pche non tutti quelli che sono sani, ueggono ugualmēte cō gli occhi, ma un ui uede meglio, un'altro peggio, ne tutti medesimamente odono cō gli orecchi d'un modo: anzi in questa parte si troua nel piu, e nel meno gran uarieta. Ne tutti corrono ugualmēte co' piedi, ne cō le mani ap=

COME SI POSSA LA SANITA
prēdono, e finalmēte nō tutti d'un mō si seruono de gli
ufficij de li altri mēbri; ma questi melio, quegli peggio.
Se la diuersita dūq; delle attioni corrispōde à la maniera
del tēperamēto, noi uegnamo dalla ragione forzati à di
re, che tāta è la uarieta de li tēperamēti, quante sono le
differētie de le attioni: che s'alcuno in uece de gli tēpera
mēti uolessse la uarieta delle cōpositlioni, e stati del corpo
piu tosto dire, poco mi importa. Per che dūq; cōprendia
mo tutte le sette de li antichi, potremo à questo mō argo
mētar. Tutte le scuole uogliono, che nō sia altro la sanita,
che una certa cōueniētia, e proportiōe: noi diciāo del cal
do, del freddo, del humido, del secco: altri dicono de' cor=
picelli, e de i pori, altri di athomi, altri delle pti similari
e chi d'una cosa, chi d'una altra: e cōuengono tutti, che se
cōdo la cōueniētia e misura di queste cose, noi ci seruiāo
poi de li ufficij de mēbri nostri. Or dūq; se noi uediamo
oprar si uari attiōi, e bisogna dire che in ogni una di lo
ro sia ancho uaria la proportione de gli elemēti, che noi
habbiamo di sopra chiamata sanita. Egli si puo ancho
senza altramente mentionare elemento argomentare à
questo modo. Se à la compositione de' mēbri corrispondo
no le sue operationi, tante seranno le compositioni, quan
ta serà la uarieta delle operationi, E poi che à le compo
sitioni delle membra corrispondono le attioni, di necesi
ta tante serāno le differentie delle compositioni, quanta
e la diuersita de l'operare: e pche questa diuersita è mol
ta, serāno ancho molte le compositioni. Se dunque la cō=
positione e stato delle mēbra di tutti coloro che sono sa
ni, consiste in una proportione, e cōueniētia, e se le com=

CONSERVARE LIBRO I. 7

positioni istesse sono uarie, poi che sono ancho uarie le opationi: ne seguita che sono ancho molte e uarie le proportioni delle cōpositiōi istesse. Onde serāno ancho molte e uarie le sanita, lequali ben che tra se particularmēte differiscano: nō sono però nel generale & in comune, in quāto sono sanita, in altro tra se differēti, che scđo questo rispetto del piu, e del meno, à punto come la biāchezza della neue nō differisce in nulla dalla biāchezza del latte, in quāto biāchezza; ma si bē rispetto à l'esser' piu ò meno l'uno del' altro biāco, cōe anco la sanita di Achille, in quāto sanita; nō è dalla sanita di Thersite differēte, che elle: sono una cosa istessa; ma bē differiscono in un certo altro che: il che nō è in effetto altro, che il rispetto del piu, e del meno. Ne gia si puo dire, che nō sīano uarie le attioni de tutti li huomini, ò che altrōde questa dissomigliāza nasca, che dalla cōpositione istessa delle mēbra, onde l'attiōe si causa. Che s'alcuno ostinatamēte chiamasse quelli solamēte sani, i cui mēbri pfettissimamēte tutte le loro opationi oprassero, e dicesse, che nō fussero sani quegli altri, che non cosi bene de l'ufficio delle mēbra loro si seruisser, sappia ch'egli pōe del tutto à terra il fondamēti di tutto questo trattato di cōseruarci la sanita, al quale habbiamo noi posto mano, pche s'egli si dispone di cōseruarsi la sanita, che egli col suo stesso nascimēto tolse, e niuno di noi altri è sano: assai chiaro è che noi indarno questa fatica togliamo, e che è disutile e uana ogni arte, che di cōseruar la sanita si scriua. Dūque tacciamoci per lo meglio, & imponiamo gia à l'incominciato ragionamēto fine. Ma tutte queste difficulta si tolgono uia cō la

COME SI POSSA LA SANITA

cognitione de la uerita, perche non solamente si chiama
 & e sanita quella perfetta, e senza niun mancamento: ma
 quella altra anco, che non e cosi perfetta; pure che non ci
 impedisca per l'uso de le attioni de la uita. Che gia tutti
 cerchiamo la sanita, si per potere seruirci de le operationi
 necessarie a la uita nostra, lequali ci uengono impedita
 o interrotte, e tolte del tutto da le infermita, si anco per
 potere senza affanno, e molestia uiuere, percioche ci tor
 mentano soperchio i dolori, che ci fa il morbo sentire.
 Quello stato e compositione del corpo, ne la quale noi
 non sentiamo per cagion de' dolori, tormeto alcuno, ne che
 siamo ne le attioni de la uita impediti, chiamiamo noi
 sanita. Che se uorra alcuno piu tosto di altro nome chia
 marla, non potra per questo la uerita del sentimento
 torcere, come ne anco quelli, che pongono una perpetua
 indispositione, e quasi morbo, ne' corpi. Se costoro que
 sta indispositione ponessero, perche ogni corpo che si ge
 nera, ha da principio seco innate le cause de la sua cor
 rottione & interito, non altrimenti che ha quelle de la
 gouernatione, come s'e da noi mostro di sopra, noi cer
 to ne gli lodaremmo, come quelli, che haessero probate
 cose e uere dette. Ma perche questo il dicono, facendo
 pari li stati, e compositioni de li corpi sani, e de gli in
 fermi, non posso ne loro lodare, ne il detto loro: paren
 domi assai meglio ampliare questo significato de la sa
 nita, che fare del continuo tutti gli huomini infermi
 & oppressi dal male. E se ben dicono costoro, che siano
 in noi i semi di tutti i mali, confessano anco nondimeno

essere così piccioli, che noi non li sentiamo per niun conto. Sia dunque pure (se uogliono) qualche affetto di dolore in noi, tanto poco però, e così insensibile, che non ci offenda. Sianoui à lor posta le febri, ma così leggiere, che non si lascino punto sentire, e che nō ne sia p loro cagione impedito l'huomo di potere li negotii e publici, e priuati essequire, ne di entrare nel bagno, ò di māgiare, ò di bere, ò di oprare finalmente tutti gli altri suoi necessarij affari. E certo che quando la faculta de le membra nō è impedita ne le operationi necessarie, dimostra piu tosto sanita, che il contrario, perche una debita di operare non tosto acenna assolutamente il morbo, saluo se ci agguignesimo, e dicesimo, debilita di operare, che contra la natura di ciascuno auenga, percioche (come io penso). tutti uediamo male, se ci cōpariamo, e poniamo al paragone de la uista de le aquile, e del Lince, e confusamente e male udiamo, se ci compariamo à Melanto, che così sottilissima uedita hauea, e poco agili piedi habbiamo, se ad Ificlo miriamo, che per la sua agilita, e leggierezza correndo sopra le herbe non le piegaua, nel medesimo modo poco fera l'uso de le nostre mani, se à la gagliardia di Milone si mira. E finalmente d'ogni membro parremo quasi stropiati e manchi, se si haura rispetto à quelli, che in cio supremamente uagliano. E pure chi di noi nō si terrà di buona uista, perche non uegga alcune formiche, che ci sono un quarto di miglio lungi? ò chi non si terrà di buona uedita, perche egli non oda quello, che gli è V III. miglia lontano? Chi non uedesse bene le let-

COME SI POSSA LA SANITA
tere, che sono in questa carta descritte, potrebbe ben del
la sua uista dolersi, non già però, se standoli alquanto
spatio lontano, non le uedesse; eccetto, s'egli non fusse
prima per auentura di così buona uista stato, che con tut
ta questa lontananza uedute le hauesse che già allhora
haurebbe (mi penso) cagione di lamentarsi, e di dire
come si suole comunemente da tutti, che egli hauesse
cio prima fatto, e che hora farlo non potesse. Et al
hora diremo, che egli di qualche infermità patisse, sal
uo se questo impedimento, per cagione de la uechiez
za non fosse, benché sono alcuni, che uogliono, che la
uechiezza istessa sia anco morbo. Tutti quelli dunque, à
quali non ha la natura una uista, ò uno audito acutissi
mo dato, ò di potere uelocissimamente correre, ò simili al
tre attioni perfettamente oprare, non li chiameremo per
cio noi infermi, ne che si trouino del tutto contra il natu
rale ordine, perciò che essendo il morbo contra l'ordine
di natura, costoro, come ne anco i uecchi, contra l'ordine
di natura si trouano. Non bisogna dunque assolutamen
te giudicare alcuno, infermo ò sano, per la debolezza, ò
gagliardia del suo operare: ma bisogna aggiungerui que
sta parola, al sano, perche egli secondo la natura operi; à
l'infermo, perche egli contra l'ordine si porti: poi che nõ
è altro la sanita, che una affettione naturale ne l'opera
re, et all'incòtro, non è altro il morbo, che una affettione
che ci impedisce contra l'ordine di natura l'operare no
stro. Non è già per questo ogni affetto naturale sani
ta, perciò che il bruno de gli Egittij, la bianchezza de

CONSERVARE LIBRO I. 9

Francesi, e'l biondo de li Sciti nō sono altro che naturali effetti, e non dimeno non si possono dire sanita, pche nō cōsiste la sanita nel colore: come ne anco il morbo è tutto quello, che è fuori ogni ordine di natura, poi che il bruno, che ci uien dal sole, ò la bianchezza che acquistiamo da lo stare gran tempo à l'ombra, non sono morbi, ma si bene affetti contra natura. Quādo si parla dunque della sanita, bisogna aggiugnerci, che ella sia cagione di farci operare, quādo si ragiona del morbo: che egli ci impedisca le attioni nostre ordinarie. Ma di questo s'è da noi altroue piu à longo ragionato. Quanto fa hora al proposito nostro, basti questo solo, che questa uoce di sanita si stende, & amplia molto, ne si troua ugualmente in tutti. Che se pare ad alcuno duro di porla sotto questo nome di Eucrasia, che noi mezzano temperamento diciamo: per non essere ella à punto à questo segno sempre, rechi si un poco à mente à che guisa noi de gli altri nomi della uita nostra ci seruiamo. Or nō chiamamo noi il bere temperato, e'l bagno tēperato nō solamente quādo sera à piu persone diuerso, ma da uno istesso solo anco? percio che s'hauendo alcuno incominciato à gustare di qualche liquore, gli si aggiūgera nella tazza qualche poco di acqua ò calda ò fredda; nō sentira però egli punto quel mezzano temperamento mutarsi, che se questo temperamento uora alcun che sia tale, che non si possa à niun cōto diuidere: senza alcun dubbio, che per ogni poco di acqua ò calda, ò fredda, che ui si aggiūga, non parra che si possa piu quella cosa temperata dire. Nel mede

b

COME SI POSSA LA SANITA

fimo modo in che si ponga in un bagno temperato, non perche ui si aggiunga qualche poco di acqua fredda, non ne sentira egli l'utilita, che prima ne sentiua. Diciamo anco tēperato l'aere, che ci è d'intorno, ancor ch'egli un pochetto ò nel'una ò ne l'altra parte de gli estremi contrarij penda. Che marauiglia finalmēte è s'ogn'uno questo significato del mezzano temperamento estende, e dilata molto, poi che la consonantia, che dee esser senza alcun dubbio perfettissima ne gli istrumenti musici, si uede non dimeno hauere questa ampiezza, che io dico? per cio che ci parra spesse uolte di hauere finalmente accordata, e posta nella sua debita consonantia la lira, quando soprauenendo un'altro musico molto piu finamente l'accorderà. E certo essendo il senso grā giudice in tutti gli atti della uita nostra, col suo mezzo giudicheremo ancho il temperamento, e'l distemperamento. Parimente peccā dosi nel'operare, non prima chiameremo infirmita quella del membro, che si trouera contra sua natura indisposto, che noi il uediamo sensibilmente offeso. Non importa hora chiamare infirmita ò l'operare istesso impedito, ò l'affetto, per cui difetto l'operare s'impedisce: come ne ancho importa s'alcuno uolesse questo affetto compositione chiamar piu tosto. Gia si è altroue da noi e di tutte queste cose ragionato, et insieme con euidenti ragioni mostro, come cosi il morbo, come la sanita consistono nella affettione, e compositione del corpo, e nō nel'oprare, ò ne l'essere questo oprare impedito. Ma da questa fastidiosa discussione poco frutto si caua ne p cōseruarci

la sanita, ne per cacciare il morbo uia. Basti sapere questo, che il uersaglio di amendue queste facultà si è la cōpositione del corpo, che rispetto à l'oprare, è ella in uece di causa e della sanita e del morbo. Basti dico, poi che hora il nostro intēto è solo di mantenerci questa sanita hauendola, e di recuperarla se perduta l'haueßimo. Bene è egli il uero, che l'operare seguita necessariamente la cōpositione del corpo, onde à la retta, e ben-disposta cōpositione seguitano tosto operationi rette e perfette, à la indispōsta al contrario imperfette, e uitiose. Il perche poi che quello che noi cerchiamo di conseruarci, e di restituirci non hauendolo; non è altro, che una certa affettione, e cōpositione del corpo: e poi che à questa seguita di necessita la perfettione de l'opare, poco importa al presente discorso porr' il morbo, e la sanita ò nel'operare, ò nella cōpositione delle mēbra. A questo si dee piu tosto mirare di togliere qui per fundamento di quanto à dire s'ha: che nella cōpositione naturale del corpo nostro si debbiano quelle cose principalmente conseruare, e el cui mezzo & aiuto noi poi operiamo, ricordandoci che il temperamento delle parti similari; e la forma, la dispoitione, il numero, e la' quantita di queste parti istesse sono delle operationi nostre cagione. Appresso, mostriamo come tutte queste cose hanno ancho particolarmente in ciascuno una certa estensione e latitudine: perche questo gioua assai à le cose, che si hanno à dire. Essendo il temperamēto di due maniere, uno, che nel corpo dell'animale si puo imaginare piu tosto, che egli in

COME SI POSSA LA SANITA
effetto ui sia, l'altro che e si uede, & e in tutti i corpi sa-
ni; diuideremo di nuouo questo ultimo: per cio che non e
poca la uarieta, che ui si ritruoua. Il che quãto sia egli ue-
ro, si puo specialmente conoscere da le etati istesse: per
che si uede quanto sia la eta de' giouani attissima à tutte
le operationi uolontarie, e quanto ui sia meno atta quel-
la de' fanciulli, e de' uecchi: per abondare souerchio l'hu-
more in quelli: e la siccita, e la frigidita in questi. Si uede
anco quanto sia la eta de' fanciulli piu eccellente, e piu
atta di tutte le altre eta nelle operationi naturali, come
e il crescere, il conuocare, il distribuire, il nudrir. E nõ
dimeno si puo bene in tutte le eta essere sano. Come dun-
que nella diuersita delle eta, cosi si trouera ancho grãdis-
sima la differentia de li tẽperamẽti nelle nature de' cor-
pi istessi; come p essemplio, di duo fanciulli d'una medesi-
ma eta, che l'uno sera assai piu humido dell'altro, e l'al-
tro piu secco, l'un medesimamente piu caldo l'altro
piu freddo. Tutti quegli corpi dunque, à quali auerra di
essere assai piu del debito caldi, ò freddi, ò humidi, ò sec-
chi, non haueranno quel temperamento, che e senza ui-
ti. Quegli altri corpi poi, che hanno qualche diuersi-
ta da quel temperamento, che e perfettissimo, ma cosi po-
ca però, che non la puo il sentimento discernere, seran-
no come perfettissimi, in quanto à l'uso delle attioni:
talche possiamo dire, che della sanita, che noi uogliamo,
che habbia estensione, & ampiezza, ne sia alcuna di un
mezzano temperamento, e non esposta à uitio alcuno,
che possa almeno il sentimento discernerlo, e che ne sia

alcuna altra come distemperata, & al uitio esposta. Di
 che sono euidentissimi segni le differentie, che ne' corpi
 discoli, e grossi si ueggono: perciò che bisogna, che le lo
 ro contrarie dispositioni habbiano da contrarij tempe
 ramenti crigine. Come noi dunque non lodiamo il cor
 po ne troppo delicato, ne troppo pieno, cosi non lodare
 mo ne anco i loro temperamenti, benche ueggiamo esse
 re l'uno e l'altro sanissimo, ma quelle dispositioni, che
 seranno fra questi due estremi poste, come hanno la debi
 ta proportion e delle parti sue, cosi seranno anco medio
 cri i loro temperamenti e senza alcun uitio. E nondime
 no questi cosi ben fatti corpi, se egli si uuol mirare per
 sottile, & à quel semplice, e perfetto temperamento, non
 potremo ne anco temperati chiamarli, la doue, quanto il
 giudicio del senso si estende, e quanto à l'uso ordinario
 basta, nõ solamente diremo che essi siano senza uitio, ma
 che siano ottimi, e perfetti anco. E che non siano gia que
 sti corpi à quel perfettissimo temperamento giunti, ne
 è chiarissimo segno il non stare mai nel medesimo stato
 saldi. La prima loro mutatione si è delle etadi istesse,
 niuna delle quali si mantiene mai in un stato sempre, ma
 del continuo ne ua nella siccita auanzando, e consequen
 temente approssimando alla uecchiezza. La seconda si
 cagiona dal sonno, dalla uigilia, dalla quiete, dal moto
 istesso, dalla sete, dalla fame, e da l'hauere souerchio, ò
 troppo poco che mangiare, e che bere. Appresso, il ba
 gno, la ira, l'affettione, il dolore, e simili altri cose sono
 di questo mutamento cagione, che quasi ogni momento

COME SI POSSA LA SANITA

alterano, e mutano il temperamento. Non bisogna dunque in una tanta mutatione cercare di questo ottimo, e semplice temperamento: poi che se pur mai auenne di ritrouarsi in alcun di perfetta & ottima natura, non ui potette però un momento solo durare. Il perche non posso à hastanza marauigliarmi della opinione di coloro, che contendono, e uogliono, che la sanita & il temperamento non habbia estensione ne latitudine alcuna, e che pur che un pochetto da questa perfettione si discosti, dicono che non sia piu sanita. Il che non è altro, che recare e porre imprudentemente in tutti i corpi una perpetua infermita, e che disputare di cosa non mai piu uista in corpo di animale, ò se pure giamai ui si uidde, che ne anco un minimo spatio di tēpo ui durò. Questa dunque così fatta sanita, che si uanno costoro, sognando lascia mola loro, che la si conseruino, e ritorniamo à le euidentee e chiare sanita, le quali habbiamo noi diuise in quella perfetta e senza uitio alcuno, & in quella altra che non è così compiuta e perfetta: che già bisogna emendare, e correggere li distemperamenti della sanita, facendo humide le nature, che sono piu del debito secche, e secche le troppo humide, e medesimamente frenando nel loro souerchio così le troppo fredde nature, come le troppo calde. Ma come co'l moderamento del bene uiuere tutto questo si faccia, il diremo appresso, perche prima, come io pēso, s'ha à dire à che guisa si debba la sanita d'una ottima complessione conseruare. Ma prima che altro si faccia, mostreremo quale sia una compiuta & ottima com=

CONSERVARE, LIBRO I. 12

positione di corpo. Ella dunque sera (se alla sustantia di lei si riguarda) quella, che sera di uno ottimo temperamento, e che haura in modo tutte le sue parti disposte co si nel numero, e nella quantita, come nella compositione di loro, che possa acconcia, e liberamente operare, che se à li segni istrinsechi si riguarda, sera quella, che come si è detto di sopra, eonsiste nel mezzo tra il corpolento, e'l delicato. E se alcuno uolesse il corpolento chiamare grasso, poco importa. Questo corpo istesso si trouera anco posto nel mezzo fra gli altri estremi, in modo, che non si potra chiamare ne troppo piloso & hirsuto, ne senza peli, non molle, ne duro, non nero, ne bianco, non con ampie uene, ne con troppo ristrette, non iracōdo, ne troppo dimezzo, non sonnachioso, ne troppo uigilante, non grosso, e rozzo, ne uersuto e callido, non troppo inchinato, ne troppo alieno dalle cose ueneree, che se questo corpo per tutte le parti sue si trouera nel mezzo di ogni estremo posto, egli sera senza alcun dubbio bellissimo, come proportionato e corrispondente: ne meno sera à tutte le fatiche & essercitij atto, ornato anco di tutte le qualita del buono temperamento, che ogni membro dee hauere, come s'è gia nel secondo libro de' li Temperamenti detto: perche si ueggono bene molti corpi temperati nel capo, ma distemperati nel petto, ò nel uentre, e nelle parti genitali, & altri in altri membri medesimamente distemperati, & in una, ò in piu particelle interne del corpo, e nelle uiscere istesse. Et io ho in molti notato e uisto due temperamenti in qualche una

b iiij

COME SI POSSA LA SANITA

sola parte istrumentale, come (per essemplio) essere d'un temperamento, ò buono, ò cattiuo tutta la concauita del uentricello, ò stomaco, che diciamo, è di diuerso temperamento poi la bocca di questo membro istesso. Ma di questa materia si trattera la doue ragioneremo delle cõpositioni uitiose de' corpi. Hora parleremo solo di quella complessione, le cui parti tutte fuori d'ogni uitio trouano. Che se quell'huomo, che serà di tanto bene dalla natura dotato, si porrà tosto dal suo nascimento in potere di questa arte, che di conseruare la sanita ha cura, ben si potrà egli chiamar fortunato e felice, percioche giouarebbe anco questo non poco à gl'affetti de l'animo, concio sia cosa che il retto, e buon uiuer sia cagione anco di ottimi e sani costumi. Se alcuna altra anco delle seguëti etas si lasciera medesima mente da questa arte regere, ne conseguirà anco non mediocre utilità. Or noi dunque primieramente discorreremo, à qual guisa, togliëdo noi da principio la cura di così fatto huomo possiamo p tutto il restate de la uita mäterlo sano, pure che no'l uëga ad offendere istrinsecamēte cosa uiolēta alcuna, perche di questo poco s'impaccia l'arte, che è di conseruar, e mantenere la sanita. Appresso toccheremo, che cura si debba hauere di colui, del quale non tosto che egli nacque togliamo cura, ma fatto già grandicello, et atto à le scuole. E finalmēte, come ciascuna de l'altre etas si debba regere, e mantenere ne l'essere sano. Il bambino dunque, che si troua fuori di ogni uitio composto, tosto che egli nasce, si uuole primieramente bene infasciare, e legare,

hauendoli però prima sparso tutto il corpo di un poco
 di sale, per piu densare e fare piu soda la pelle e superfi-
 cie estrinseca, che non sono le parti interne, percio che
 mentre che egli era nel uentre, era tutto ugualmēte mol-
 le, non essendo iui altro corpo alcuno piu duro, ne aere
 freddo, che ò toccando, ò per altra uia l'haueſſero estrin-
 secamente fatto e piu denso, e piu duro. Perche dunque
 poi che il bambino è nato si troua necessariamēte tra il
 freddo, il caldo, & altri corpi molto di se piu duri, biso-
 gna che noi quella naturale e delicata supficie, la prepa-
 riamo à un certo modo, e facciamo atta à tolerar, e soffri-
 re molte cose, che altrimēte la offenderebbono. E questa
 preparatione del sale basta, à bābini bē disposti natural-
 mēte, pche quelli, c'hāno bisogno d'esser aspersi di fron-
 de secche di mortelle, ò di altre simili cose, hāno la cōples-
 sio loro uitiosa, e cō difetto. Ma noi qui solo ragiona-
 mo di quelli, che sono ottimamēte disposti, e cōplesiona-
 ti. Infasciati dūq; bene costoro, cōe s'è detto, li si uuol da-
 re p ci bo il latte, e bagnarli cō salutifere acque, pche p
 tutte le uie il uitto lor ricerca, cose humide, cōe eta c'ha
 piu di tutte le altre humido il tēperamēto. E questo è il
 primo cōfiglio, che ne si offerisce di quelli, che p lo uiuer-
 de' corpi sani sono necessarij, pche sono alcuni, che uo-
 gliono, che si debbano disseccar le nature humide, cōe an-
 co riscaldare le fredde, humettare, le secche, e refrige-
 rare le calde; mosi da questo, che ogni eccesso cresce e ua
 inanzi cō'l suo simile, e si frena, e diminuisce cō'l suo con-
 trario, et in somma, che i cōtrarij cō' cōtrarij si curano.

COME SI POSSA LA SANITA

Ma e bisognaua, che costoro non solamente questo leg-
gessero in Hippocrate, ma quello anco, quando egli dice,
che à coloro che hanno la febre gioua usare nel uiuere
loro del tutto cose humide, & à fanciulli specialmente,
& à quelli, che si trouano auezzi di sentire di tal ma-
niera di uita ricreamento, percio che ponendo egli poi
queste tre cose, il morbo, la età, la consuetudine; onde, che
nel morbo ci seruiamo de' contrarij, ne l'età, e ne la con-
suetudine de' simili. Alla febre dunque come à morbo
caldo e secco s'acconuengono cose humide. A la età poi,
che non è morbo; ma è secondo l'ordine di natura, quel-
lo principalmente le gioua, che le è molto simile. Nel me-
desimo modo à la consuetudine, che genera quasi una
nuoua natura ne' corpi, nuoce sommamente il dargli co-
se contrarie. Il che si fa tutto con gran ragione, perche
à corpi, che si trouano secondo l'ordine naturale ben di-
sposti, si dee il loro habito e dispositione conseruare, la
doue al contrario i corpi indisposti, e da qualche morbo
oppresi si uogliono alterare, e nel loro contrario habi-
to ridurre. E gia si uede, che ogni cosa dal suo simile si cō-
serua, e si altera co'l suo contrario. Non si debbono dun-
que per niun conto disseccare i corpi de' bambini, se non
si trouasse però in loro qualche humidita innaturale,
quali sogliono essere quelle, che ci discēdono ne la gola,
e le chiamano i Latini Raucedine, ò nel naso, e le chiama-
no grauezza di testa, ò pure ne la bocca, e la chiamano
cattarro i Greci. Ma si uogliono secōdo che la natura
ricerca nudrire, e di bagni di aque dolci humettare pche

l'acque c'hāno in se qualche qualità medicinale, tutte di seccano, come sono le sulfuree, e quelle c'hāno in se qualche poco di bitume, ò di alume. E si uogliono di tal cibo, e bere nudrire, che siano di natura humidissima. Onde à questo effetto la natura prouidde loro del latte humido materno. E certo che quel de la madre è ottimo à tutti, et à quel putto spetialmēte, del qual parliamo hora, e che presupponiamo, che di ottimo temperamēto sia, pur che questo tal latte nō sia pò di infermita alcuna corrotto, come nō dee ne anco parte alcuna del corpo essere uttiosa e guasta di quella madre, e che un tal figlio generi, e che non è uerisimile, che ella altro che sincerissima sia. Mentre che noi stiamo nel uentre materno, ci nudriamo di sangue, e di sangue il latte si genera con un poco di mutatione, che di lui ne le tette si fa. Onde quando i bambini sono dal latte materno nudriti, non solamente tolgono il lor consueto, ma un lor conuenientissimo e propriissimo nudrimento. Ne pare che habbla solamēte la natura preparato loro questo cibo; ma che habbia āco loro tosto da principio date certe faculta naturali da potersene essi seruire, poi che ponendoli tosto le tette in bocca, li uedremo sugare il latte, e con facilita inghiottirlo, anzi se essi si dolgono à qualche guisa, ò piangono, non gli è poco consolamēto, se la balia pon loro le tette in bocca. Che gia tre rimedij ueggiamo per lunga usanza usare le balie per aquietare i piangenti bambini, l'un questo, che s'è pur hora detto, de le mammelle, gli altri due sono un mediocre moto, de le dolci canzo

COME SI POSSA LA SANITA

nette, che loro cantano, con le quali due cose non solamente gli acchetano, e tranquillano, ma ue gli addormentano anco. Con che la natura chiaramente mostra quanto siamo tutti naturalmente & alla musica, & à l'effercitio inchinati. Onde chiunque sapra bene queste arti usare, drizzera certo per la miglior strada del uiuere e'l corpo, e l'animo. Ma egli sono tre i moti, che usano per racchetare i lor bambini le balie, e nella cuna, e ne' letticiuoli sospesi nell'aria, e nelle loro istesse braccia, perche questo altro bisogna anco discutere come di cosa necessarissima per conseruare la sanita, perciò che Asclepiade apertamente gli effercitij biasma. Erasistrato ui ua piu timidamente, e con piu rispetto, ma pure in questo con Asclepiade si risolue e consente. Al contrario gli altri medici quasi tutti lodauano l'effercitio non solamente à fare buona la dispositione del corpo, ma per la sanita anco. Egli sono tre principali le maniere di effercitij, quanto à punto sono le differentie de' moti, pciò che ò da noi stessi ci mouiamo, ò siamo da altri mossi, ò pur si fa per uia delle medicine il moto. Ma questa terza maniera nõ appartiene, à sani. Quel moto, che ci uiene per cagione altrui, si puo fare ò nauigando, ò caualcando, ò andando in carretta, ò pure (come poco innanzi si diceua) nella cuna nel letticiuolo appeso, e nelle braccia. I bambini nati di fresco nõ amano quel forte moto, del caualcare, del nauigare, dell'andare in carretta. Quando hanno poi tre ò quattro anni possono leggiermente usare l'andare per barca, & in carretta. Gionti poi à sette anni tolerano

CONSERVARE LIBRO I. 15

piu gagliardi essercitij, perche si possano gia assuefare di caualcare. Ma allhora parimente si uogliono lasciare da se stessi muouer si, quando cominciano à gir carpone con le mani, e co' pie per terra, e tanto piu quãdo cominciano poi à caminare. Ne si uogliono à niun conto innãzi tẽpo forzare, pche nõ gli si distorcano le mēbra p lo lor peso istesso. In questa eta facilmete si pare quãta sia la cõformita e societa della natura nostra cõ gli essercitij poi che ne' fanciulli si uede che ancor, che in qualche loco tu li rinchiuda, nõ potrai fare, che essi nõ corrano, e uadano à guisa di polledri saltellãdo, e mouendosi. Et in tutti gli animali è la natura atta à destarui su i propri moti, co' quali ne la loro sanita li mātēga. Ma Asclepiade nõ pēsando à niuna di queste cose, cõ suo grãde agio si imaginò quelle sue pazzie, cõ che s'ingegnaua di insegnare, che l'essercitio nulla gioua per uiuere sano. Ma à costui si rispõdera appresso che hora non è l'intẽto nostro di rintuzzar le ciãcie di Sofisti; ma dimostrar quello, che per uiuere sano gioui. Ritorno dunque à bambini, che essendo bene cõpleSSIONATI hauerãno anco l'animo fuori di ogni uitio perche quelli, che seranno piu del conueneuole inchinati à l'ira, ò d'uno animo dimesso, e deietto, ò troppa intendenti, ò troppa stupidi, e grossi, ò piu del debito cupidi, di necessita bisogna, che essi habbiano anco poco attamēte tēperate quelle pti, nelle quali ogn'una delle cose gia dette si truoua. Ma di queste cose noi habbiamo à lungo ragionato ne' libri che scriti habbiamo delle opinioni, d'Hippocrate, e Platõe. Il

COME SI POSSA LA SANITA

bambino, che noi proposto ci habbiamo, perche egli è di ottimo temperamento, non ha bisogno di emendare niuno de' costumi dell'animo: ha ben bisogno di mantenergli si, che non li si preuertano per qualche uia. E perciò che ciascuna cosa si mantiene e conserua co' medesimi capi, co' quali si puo corrompere, diciamo, che i costumi dell'animo si possono corrompere, e uietare dalla mala consuetudine di ogni una di queste cose, come è il mangiare, il bere, l'essercitio, il uedere, l'udire. e finalmente ogni specie di musica. Bisogna dunque in tutte queste cose essere dotto il medico, che si toglie questa cura di conseruare la sanita, ne dee credere, che al filosofo solo appartenga ragionare e trattare de' costumi dell'animo. Egli è bene il uero che il filosofo si toglie questa cura per una piu importante cagione, cioè per la sanita dell'animo: ma il medico la dee anco togliere, perche non ne uegna facilmente à cadere il corpo in infermità alcuna, poi che la iracondia, il pianto, lo sdegno, la mestitia, il souerchio pensiero, e lo stare molto sopra tutte queste cose uigilante, sogliono recare le febri, et essere principio, et origine di grauissime infermità, come à l'incōtro l'essere troppo negligente e poltrone ne gli essercitij della mente, et il tenere à fatto l'animo inerte, fa l'huomo discolorito, e per la debilita del calore naturale si manca nell'ufficio del nudrire, e sene cagionano però molte infermita lente e mortali, perche bisogna tra le altre cose principali mantenerci, e guardarci, questo calore, per poterci conseruare sani. E si mantiene egli, e

CONSERVARE, LIBRO I. 16

conserua con mediocri essercitij e del corpo e dell'animo
perciò che i moti souerchi, e che nel piu peccano, ò che na
scano dalla parte ragioneuolē dell'animo, ò dalla concu=
piscibile, ò pure dalla irascibile, passando il troppo, fan=
no l'animale colerico. Se peccano nel troppo meno, il fan
no flegmatico, e freddo. Et à quella prima complessione
uengono tosto il piu delle uolte dietro le febri, e le altre
affettioni calde, alla seconda seguitano le oppilationi
del fegato e delle uiscere con morbi comitiali, con apo=
plexie, con catarri. Et io ho ogni anno molti infermi sa=
nati, con ridurre solo i moti dell'animo ad una debita con
uenientia. Di che mi è assai buon testimonio il Dio della
patria mia Esculapio, il quale ordina molte canzonette,
è ciancie ridicule con certe melodie per coloro, à quali
il troppo forzato moto della irascibile suole fare il tem
peramento del corpo piu caldo del debito. Ad alcuni al=
tri (ne pochi) ordina l'andare à caccia, il caualcare, l'es=
sercitar si armati. Et à costoro à quali ordina il moto, ha
tosto e la maniera de' moti istessi stabilito, e la maniera
delle arme con lequali uuole, che armati si essercitano:
perche non li bastaua hauere ordinato à che guisa si fus
se douuto eccitare, e leuare su la irascibile, quando ella
è impotente, e debole, se non ne prefiniua anco la misu=
ra dalla maniera de gli essercitij, che gia non si eccita e
desta ad un modo istesso questa parte dell'animo, quando
ci essercitiamo cacciando à cinghiari, ad orsi, & ad al
tre simili gagliarde fiere, e quando seguiamo un lepore
un capriolo, & altri simili fugaci animali, e timidi. Ne

COME SI POSSA LA SANITA
medesimamente quando con una armatura leggiera ci
essercitiamo, e quando con una graue. Ne quando ci mo
uiamo correndo forte, e quando mediocremente: come ne
anco quando con altrui contendiamo, e quando habbia=
mo à fare con noi stessi. Et è gran differentia anco irri=
tare & animare à l'essercitio & alla fatica con uoci e
gridi, ò pure alla cheta e tacito. Ma nel processo di que
sto ragionamento si dira di tutte queste cose piu à lun=
go. A bambini di ottimo temperamento (perche di que=
sti parliamo) bisogna con molta cura stare sopra, per=
che non incorrano in qualche distemperamento e souer
chio moto di animo, perciò che non sapendo ancora par=
lare, accennano il dolore & affanno che sentono, co'l
piangere, co'l gridare, con lo sdegnarsi, e torcersi tutti.
A noi dunque tocca, con gietturando quello, che essi uo=
gliano, nō mǎcargliene, prima che cresca souerchio il do
lore, e ne ponga insieme co'l corpo anco l'animo istesso
tutto in troppo disordinati moti: perciò che ò per lo
sputare di denti, ò per qualche istrinseca lesione, ò per=
che uogliono andare del corpo, ò urinare, ò mangiare, ò
bere, come si sentissero una gran passione piangono, e
disordinatamente si muouono. Puo anco auenire, che sen
tendo freddo desiderino di essere riscaldati, ò pure al con
trario, che offesi dal caldo bramino di essere refrigerati.
Alle uolte non possono soffrire i molti panni, che loro
si auolgano. Il che suole à molti essere di grande affan=
no cagione, massimamente quando desiderano di uolger
si con tutto il corpo, ò con qualche mēbro, e non posso=

no. La

no. La quiete istessa anco, quando ella è molta, suole medesimamente non poco essere molesta, poi che non è anima le alcuno, che si diletta del troppo in che che sia, ma brama sempre la mediocrità la quale è sempre una di quelle cose, che hanno uerso un'altra cosa il rispetto loro. Chi si toglie dunque la cura di alleuare questo putto, come bisogna accortamente congietturare quella conueniente mediocrità, così bisogna anco sempre à tutte queste cose prouederli, e rimediarli, prima che crescendo il dolore ne ponga insieme co'l corpo anco l'animo in disordinati, e souerchi moti. Che s'auerra mai, che senza accorgercene noi, si trouera quello, che li nuoce, accresciuto, ci ingegneremo di emendarlo tosto, e correggerlo, ò con dargli quel, che, che egli brama, ò con togli quel, che l'offende, aggiogendoui anco il moto su le braccia della sua balia, et un dolce concento di quelle canzonette, che sogliono le accorte balie per quietare i lor putti, usare. Essendo tutto un di intiero stato sdegnato un putto, che non faceua altro che piagnere, e che disordinatamente mouersi, e distorcersi, onde non sapeua hor mai piu la sua buona balia, che farsi, io mi accorsi di quello, che l'offendeua, e che gli era di tutta questa inquiete cagione: percio che non quietandosi ne co'l porgli la balia le tette in bocca, ne con uedere s'egli hauesse perauentura uoluto ò urinare, ò andare del corpo, anzi se incominciua à tranquillarsi alquanto con lo moto delle braccia, ritornaua poi tosto al suo ramarico, mi auidi, che et il suo letticiuolo, e panni, onde era egli auolto,

COME SI POSSA LA SANITA

erano molto sozzi, e di piu, che il putto istesso staua tutto lordo, e pieno di sozzure. Il perche fattolo ben lauare, e mutargli i panni netti, ordinai che li cambiassero anco il letto. E cosi tosto egli da quel tanto trauaglio si quieto, e tosto s'adormento, e si fece un sonno non solamente soauissimo, ma lunghissimo anco. E perche si possa ben congiettare quello, che al putto nuoce, bisogna non solo starui diligente, e con gli occhi aperti, ma ui uole anco una esperienza continoua del putto istesso, che si alleua. E tutte queste cose, secondo a me pare, si uogliono offeruare e mirarui bene finche il fanciullo ha tre anni. Ma della balia istessa bisogna hauere anco gran cura e uedere che cosa ella mangia, che cosa ella bee, come si porti nel dormire, come nelle cose ueneree, come s'esserciti, perche ne sia ottimamente il suo latte temperato, come sera a punto, se il sangue di lei sera anco il piu che sia possibile ottimo. E la eccellenza e bonta del sangue si conoscera, quando egli non è troppo colerico ne melancolico, ne flegmatico, ne come di sero, o misto di aquosita. Et un cosi ottimo sangue si genera da un moderato essercitio, da cibi di buono suco, e con debita misura, e tempo tolti, e dal bere medesimamente a tempo e poco. Delle quali cose tutte si ragionera piu distintamente appresso. Ricordo anco ad ogni donna, che allatta, che del tutto da ogni atto uenerco si astenga: perche a questo modo e si prouoca il mestruo, e si muta in peggio il buono odore del latte. Anzi alcune ne uengono anco a concipere: di che non è cosa, che sia piu ad un fanciullo, che

si allatta, contrario: perche tutto il miglior sangue della donna ne uia à nudrire il nuouo parto, che si truca conceputo nel uentre: percio che contenendo in se stesso questo parto il proprio principio della uita, e stando come in una radice attaccato co'l uentre istesso, senza partirsene ne giorno, ne notte mai ne è moderato e retto, e ne attrahe del continuo uno à se proportionato nudrimento. Il perche non solamente si scema, e diuenta piu poco il sangue della donna grauida, ma ragioneuolmente diuenta anco piggior. Onde ne auiene, che il latte medesimamente descenda e poco e piggior nelle mammelle. Se chi allatta dunque, si sente grauida, e s'ha à fare à mio senno, trouasi un'altra balia, e mirisi molto bene alla bonta del suo latte, che con gustarlo, con odorarlo, con mirarlo si fara chiara, percio che quello, che è ottimo, sera soaue al gusto, & à l'odorato, apparira à la uista candido, equabile (che è quando posto su l'ungie ne presto ne tardi giu scorre) e mezzo tra il crasso, e'l liquido. Quel che è uitioso e tristo, sera al contrario ò crasso & à modo di caccio, ò liquido, e quasi un sero, e liuido, e di piu inequabile cosi nella sua saldezza, come nel colore. Gustandosi haura dell'amaro, ò del salso, ò di qualche altra qualita estranea, e non sera ne anco nell'odorarlo soaue. E questi sono gli inditij del buono, e del cattiuo latte. Con queste auertentie, ogni uolta che la madre del putto, ò la balia, s'ingrauida, ò à qualche modo s'inferma, giudico che gli si debba tosto un'altra balia eleggere. E dico, che fin che il fanciullo non pone i

COME SI POSSA LA SANITA
primi denti, si debba di latte solo nudrire. Et à questo
tempo poi si puo cominciare ad assuefarlo d'un certo
piu sodo cibo, come sogliono gia fare le donne, che ne hã
no gia fatta la isperienza e cominciano prima co'l pane
poi con le legume, con la carne, e con altre simili cose, le
quali tutte pero si uogliono ben masticare prima, e poi
porle al fanciullo in bocca. Egli bisogna anco con oglio
dolce fregare il corpo de' bābini, come fanno gia la mag
gior parte delle madri, accomodando tosto, e drizzando
à un certo modo tutte le parti del corpo. Ma nel fan
ciullo, che noi proposto habbiamo, pche egli sera ottima
mēte formato, quāto al drizar de' mēbri nō bisogna che
troppo ui sia curiosa la balia: Solamente il fregghi e laui
ognidi mediocremēte, con auertire il piu, che si puo che
non habbia allhora il bambino il latte indigesto e crudo
nel uentricello, perche sarebbe pericolo, che prima che
fusse ben concotto e digesto, non si spargesse per tutto il
corpo del putto. E si uuole in cio allhora maggiormen
te auertire, quando si frega il uentre del putto, perche
trouandosi picno di latte, oltra che gli empieremo di
quel nudrimento crudo il corpo, gli aggrauaremo anco
molto la testa. Onde si deeben mirare, che prima che si
bagni, ò si fregghi, nō li si dia cibo alcuno. Il che auerra, se
queste cose si faranno doppo un lunghissimo sonno, che
gia allhora si trouera uacuo quel uentricello, ò concotto
e digesto, s'ei è qualche cosa auanzata. Quelle madri,
che seruano il costume di hoggi, offendono senza alcun
dubbio i lor putti, mentre che hanno ò un certo prefisso

CONSERVARE LIBRO I. 19

tēpo del giorno à curargli, ò pure che allhora ui si uol-
gono, quando si trouano da gli altri loro affari ispedi-
te. Onde ne auiene di necessita, che ne siano i putti piu
spesso lesi, che giouati: la doue il tempo, che noi designa-
to habbiamo, suole in diuersi tempi et hore cosi del gior-
no, come della notte auenire. I fanciulli piu grandicelli
poi, che conoscono, e fanno obedire, merce di qualche col-
po, delle minaccie, delle riprensioni, de li ricordi, hanno
due tempi e del fregar si e del lauar si, il primo, e piu co-
modo, quando alzati che si seranno la mattina di letto
hauranno giuocato alquanto, e siano per uolere mangia-
re. Allhora si uogliono forzar & estrignere, che esserci-
tino alla sanita il corpo, & alla temperanza, & obediē-
za l'animo, minacciandoli, che noi non daremo altramen-
te loro à mangiare, se non obediranno prontamente à la-
sciar si e fregare, e lauare quanto à noi piacerà. Questo
tempo dunque è ottimo. Che se chi ha cura del putto, si
trouera à qualche modo occupato, potra dargli un po-
co di pane: e lasciarlo giocare quanto li piace. Quan-
do ritornera poi ad hauere fame di nuouo si potra, pri-
ma, che gli si dia da mangiare, e fregare e lauare. Ma nel
mangiare, che gli si da innanzi al bagno, non li si uuole
permettere il bere à niun conto, percio che per questa
uia con gran furia si compartiscono pe'l corpo le cose,
che nello stomaco si contengono. E questo bisogna ne'
corpi del tutto sani offeruare, perche coloro à quali è
piu utile mangiare innanzi al bagno, non hanno nelle
affettioni, nelle compositioni del corpo rette, ne ben dispo-

COME SI POSSA LA SANITA

ste. Ma di costoro si dira appresso, perche hora ragioniamo di quel putto ottimamente temperato, che noi nel suo buono stato cerchiamo di conseruare. A costui dunque giouera dargli doppo il bagno, il mangiare. In quelle parti doue non ui e comodita di hauere il bagno, ne legeranno perauentura mai queste cose, sogliono quelli, che iui habitano, lauare i loro fanciulli dentro una conca, fin che gli ueggano al secondo, o al terzo anno gionti. Doppo il qual tempo, gli uengono, e fregano, se non ogni di continuo, almanco ogni tre di, o ogni quattro una uolta, che se la stagion del'anno no'l uieta li stagni, e fiumi sono loro in uece di bagni, onde direi sempre io, e contenderei che in Germania non s'allevino i figliuoli. Ma noi seruiamo queste cose ne à Germani, ne ad altre Barbare genti, come ne anco le scriuiamo à gli orsi, à i cinghiali à i leoni, & altre simili fiere, ma à i Greci, & ad altre nationi, che se bene sono Barbare, imitano nondimeno in gran parte i costumi di Greci, percio che à chi di noi basterebbe mai l'animo, di portare al fiume un bambino pur hora nato, e caldo anco, come dal uentre e uscito: & iui (come dicono, che fanno i Germani) à guisa d'uno acceso & ardente ferro, immergerlo in quel freddo humore, e fare à un tratto pruoua della gagliardia della natura, & insieme corroborare il corpo istesso? percio che s'egli, senza esserne offeso, questa cosa tolera, ad ogn'un si fa chiaro quanta sia la gagliardia e uigore della sua propria natura, e di piu ne acquista per uirtu di quel freddo humore, una nuoua forza e potenza, che se il ca-

lore naturale uiene uinto, e superato dal freddo esteriore, onde bisogna à forza tosto perirne, ogn'un medesima mente il uede chiaro. Chi dunque, che habbia ceruello, è che non sia del tutto serigno, ò nato nella Scithia, uorra del proprio figliuolo far questa pruoua, nella quale erandosi, ne seguita tosto la morte: tanto piu, che quando pure riuscisse buona, non è molto il guadagno: che uisi fa, percio che sarebbe ben utilissimo perauentura ad uno asino, ò ad un'altro simile animale irraggioneuole il farsi in modo la pelle, e'l quocio denso e duro, che potesse soffrire senza dolor il freddo: ma à l'huomo dotato di ragione, in che grande uso potrebbe cio seruir mai? percio che non direbbe bene chi assolutamente dicesse, che il quocio densissimo, e durissimo fusse per la sanita utile, perche potendo essere il corpo dell'animale p due uie l'eso, & estrinseca, & internamente, quelli che hanno rara e molle la pelle, possono facilmente essere da occasioni istrinseche offesi, quelli che l'hanno densa, e dura, da intrinseche occasioni. Onde Hippocrate anco doue ragiona del danno e dell'utile, che si possono dal nudrimento uenire, doppo molte cose scrisse anco queste parole. La rarita del corpo, per lo respirare, & euaporare fuori, li spiriti, ò esalationi, che diciamo è cosa salutifera à coloro, che molto ne euaporano. La densita del corpo p questo istesso respirare, à coloro, che meno ne euaporano, e dannosa. Gioua dunque euitare l'un troppo e l'altro, ne fare cosi densa la pelle, che impedisca il euaporare del corpo, ne cosi rara, che ne uenga facilmente ad essere

COME SI POSSA LA SANITA

da qual si uoglia occasione offesa. E tale à punto sera naturalmente il corpo del fanciullo, che noi proposto ci habbiamo, poi che nel mezzo di ogni estremo si troua. Egli si uuole dunque in guisa nudrire, che di lungo conserui sempre la bonta della sua complessione. E la conseruera, se ne' primi anni sera di latte solo nudrito, e bagnato in acqua dolce, e calda, perche conseruandosi il piu che è possibile, di lungo il suo corpo molle, possa molto auanzare e crescere. Passati quegli primi anni, et essendo gia atto ad andare alle scole, non bisognerà così continui bagni usare. Ma mentre che imparera di lottare, bastera, che egli innanzi mangiare, ui si esserciti moderatamente, e si puo per lo piu dal bagno astenere. Ma è del tutto discoueneuole e dannoso anco, passare nel troppo in questi essercitij, come alcuni maestri delle lotte fanno, che ui spingono et intertengono i loro putti à forza, perche s'impedisce il crescere del corpo con quella durezza, che troppo per tēpo si acquista, se bene è egli naturalmente al crescere attissimo. Il fanciullo, che di questa natura buona serà, à giudicio mio, lunghissimo tempo s'asterra in modo dal uino, che no'l gustera ne anco, perche questo liquore troppo humetta, e riscalda il corpo, e di piu gonfia il capo à coloro, che sono di caldo et humido temperamento, quale è à pūto quello de' putti così fatti, come noi diciamo. Onde non è mica al proposito ne utile empirgli il capo, ne fargli piu del conuenueuole, humidi, e caldi, perche à tal misura e di calore, e di humidita si trouano, che ogni poco che ò l'una ò l'altra

qualita accresciamo, si possa nel troppo. E perche si uuo
 le ogni estremo fugire, si dee fugire principalmēte que
 sto, che non salamente reca al corpo, ma à l'animo anco
 danno. Il perche ne anco à quelli, che sono gia grandicel
 li, pensiamo che sia il uino utile, saluo se assai parcamen
 te se ne bee, percio che gli induce facilmente alla ira, alla
 incontinenza, à gli stupri, à le uilanie, & offosca & in
 torbida loro la parte ragioneuole dell'animo, benche nō
 sia da l'altro canto poco loro utile à mitigare ò à cac
 ciare uia gli escrementi della colera, ne meno gioui, per
 quella siccità, che nelle intiere e sode parti del corpo per
 le souerchie fatiche si genera. Egli è anco il uino utile
 alle uolte per lo proprio temperamento della eta: perche
 humetta, e nudrisce cio che si troua desiccato souerchio, e
 mitiga e spezza quel uigore della colera amara, e di piu
 euacua e purga per mezzo del sudore, e dell'urina. I fan
 ciulli dunque, come quelli che di questo humore non rac
 colgono, e che hanno in se molta humidita naturale, co
 me non hanno bisogno de gli effetti buoni, che fa il uino
 cosi de gli effetti cattiuu, che ne nascono, si colmano so
 lo. Chiunque haura dunque ceruello, non lasciera à fan
 ciulli bere uino, perche non ne sentono beneficio alcuno,
 e si trouano conseguirne infinito danno. Ne giudico à
 l'incontro, che gli si debba del tutto uietare l'acqua fre
 sca, come alcuni fanno, ma ò doppo del cibo, ò molte uol
 te ne' caldi grandi, quando essi se ne mostrano uogliosi,
 li si uuole concedere, massimamente se l'acqua è di fonta
 na, e fresca, e senza qualita uitiosa alcuna che se di que

COME SI POSSA LA SANITA

sta non ui fusse, li si puo dare di qualche altra. Ma si debbono fugire quelle de gli Stagni, quelle che sono torbide che han male odore, che sono salsi, e finalmente tutte quelle, nelle quali gustandosi si troua e sente qualche qualita, perche la buona acqua e perfetta non solamente nel gusto, ma nell'odorato anco si mostrera di ogni qualita fuori, e sera purissima, e piaceuole al bere, che s'ella anco tosto si fa sentire ne' membri interni, e (come dicono) per le uene, non si puo fare piu perfetta, benché s'ella è pura e chiara, e soaua al bere, ma si ferma pero nelle membra interne, non è senza uitio, & à me pare, che non si debba bere, massimamente quando è freddissima, perche men male sarebbe, essendo calda. Di che si puo tosto fare proua. Che s'alcuno uolesse per altra uia giudicarne: sappia che quel fonte ilquale nascendo di sasso uiuo scorre uerso tramontana, & ha uolte le spalle al sole, ha le sue acque crude, dure, e cattive, e che tarderanno molto à riscaldarsi, ò à raffreddarsi. Al contrario quel fonte, che si troua uolto ad oriente, e che per qualche puro e netto canale scorre, ò che per terreno puro si coli, e le cui acque prestissimo si raffreddano, ò riscaldano, si dee credere, che egli sia un liquore à tutte le età utilissimo, per cio che non si puo dire dell'acqua, quel che diciamo del uino, del cibo, dell'essercitio, delle uigilie, del sonno, e delle cose ueneree, che secondo l'età possono ò giouare, ò nuocere. L'acqua, che habbiamo hora ottima descritta, potra con suo utile usarla il fanciullo, il giouane, il vecchio. Il medesimo diciamo dell'aere, perche à tutti è pa-

qualita
dell'acqua
buona

rimente utile, quando egli s'attrahe perfetto & ottimo nel pulmone. E giulico che sia ottimo quello, il quale è del tutto puro, come sera quel che non si truoua dalle nebbie e dal uapore di stagni, ò di paludi infetto, ò che non ui esali da qualche profonda uoragine pestifero uento, come si uede à punto presso Sardi città della Lidia, e presso Hierapoli, & altri luoghi del mondo anco spesso. Infetta anco l'aere l'esalare delle doache, che p purgare le immunditie di una città, ò di uno essercito si fanno. Si corrompe anco spesso dalla putrefattione degli animali, delle herbe, ò di legume, ò dall'esalare del letame. E cattiuo anco quel, che si uede sempre pieno di nebbia, per qualche stagno. ò fiume uicino ò che essendo posto in bassa ualle, per essere di ogni intorno di alti monti cento, non è da niun uento agitato e mosso, perche egli è putrido, e soffoca, & è molto simile à quello, che si troua alle uolte in certe case rinchiuso, doue, perche ui manca il uento, che l'agiti, si genera certa lanugine per tutto, che accenna putrefattione, e pessimo aere. Questo cosi fatto aere dunque ad ogni età è nociuo, come al contrario quello, che è puro, ad ogni età gioua. La diuersità poi de l'aere, che dal calore, dalla siccità, e dalla humidità nasce, non ha un medesimo rispetto à tutti gli huomini, perche à corpi di ottimo temperamento, l'aere ottimamente temperato e gioueuolissimo, à corpi poi, ne' quali qualche copiosa qualita predomini, e utilissimo quell'aere, che è sommamente à quella qualita opposito, come è il caldo alla fredda, il freddo alla calda, alla humida

COME SI POSSA LA SANITA

il secco, & alla secca, quell'aere, che è tanto piu humido, quanto piu la siccita soprabonda. E questo qui basti, perche appresso si parlera, come si possa prouedere à mali, che dall'aere, ò da l'acqua uitiosa ci uengono sopra. Hora ragioniamo solo d'una ottima complessione, & insieme d'una ottima maniera di uita, che tenere si dee: perche ne' libri seguenti tratteremo poi di tutte le uarieta de' corpi, che in qualche cosa peccano, e del loro conueniente modo di uiuere. Ritornando dunque al fanciullo di ottima complessione, parliamo del suo secondo settennio, e di che temperamento egli sia, e che maniera di uita li si acconuenga. Il suo temperamento (come ne' libri, che noi habbiamo de' tempramenti scritti, s'è chiaramente mostro) è caldo medefimamente come era auanti, non gia pero cosi humido, percio che ogni animale dal suo nascimento, comincia tosto à diuentare ogni hora piu secco: non gia pero ua egli cosi in tutte le eta ò nel caldo, ò nel freddo auanzando. Ma à corpi ottimamente complessionati si mantiene il calore à un certo modo simile infino à l'ultimo loro accrescimento, à corpi poi, piu humidi, e piu freddi del debito, il calore cresce. Ma non è questo il proprio luogo di questo ragionamento. Quel fanciullo, che si trouera ottimamente complessionato si manterra infino al quartodecimo anno cō la maniera del uiuere gia detta, tenendo pero nell'esser citio una certa misura, che non eschi al troppo, ne al uiolento, perche non s'impedisca per questa uia il crescere del corpo. Lauasi poi con acqua calda piu tosto, che con

CONSERVARE LIBRO I. 23

fredda, non essendo ancora egli atto à tolerare la fredda senza nocumento. Egli è questa età anco attissima ad commodarsi ne' costumi, & ad informare l'animo di uirtu, con sante pratiche e graui principalmente, e con ottime discipline, che acquistano, e generino una uaga modestia nell'animo, perche non sera di poco momento la modestia, e la prontezza di obedire, nelle cose, che nella età seguente bisogneranno circa il corpo operarsi. Nel terzo settimo, che sera da li quatordecim anni infino alli uint' uno uolendo fare robustissimo il corpo, destinando lo ad essere, ò ualente soldato, ò lottatore, ò segnalato p'altra uia nelle forze, non ci bisogna molto nelle parti dell'animo, che alla scienza, & alla sapienza appertengono, affaticare, che gia in questa età s'acconuiene recare le cose de' costumi à buon fine. Ma se in quãto al corpo ci basta fortificare talmente le membra, che il manteniamo sano, e gli apriamo la strada al crescere, e cerchiamo di adornare e fare uaga la parte ragioneuole dell'animo, bisogna diuersa strada tenere nel uiuere, benche si possi la e la terza strada anco, e la quarta ritrouare, essendo alcuni ad alcuni arti uili dediti, delle quali ne esercita alcuna il corpo, alcuna altra no: & essendo altri alla agricultura dati, altri alla mercantia, ò ad altra simile cosa, che sono tante e cosi diuersa in effetto, che pare molto difficile, à potere di tutte le maniere del uiuere dare conto particolare. E se l'arte di conseruare la sanita promette à tutti gli huomini di cio precetti ò nel particolare, ò nel generale, non si puo nondimeno fare, che si

COME SI POSSA LA SANITA
dica di tutti à un tratto:ma principalmente mostrera
come possa alcuno molto prolongarsi la uita,hauendola
anco del continuo sano,laqual uita bisogna essere libe
ra da ogni negotio necessaeio,e solamente al corpo attē
dere.Appresso,dara precetti per coloro , che si troua
no.con qualche arte ò essercitio,ò mestiero publico ò pri
uato inuolti, & in somma con qual si uoglia negotio,
che preme,intricati.Et à questa guisa si uerra à ragio
nare di ogni maniera di uita:perche altramente non te
nendo questo ordine,come potrebbe questo nostro trat
tato essere ne chiaro,e distinto,ne facile à tenere à men
te? Ritornando dunque al primo nostro intento , mo
straremo come un ben complessionato separandosi da i
negotij publici,e uiuēdo à se solo,possa essere il piu che
si puo,da ogni morbo lontano,e preseruari, lunghiissi
mo tempo dal fero artiglio della morte, poi che cio che
ci nasce non puo essere à mun conto immortale , benche
un certo filosofo del tempo nostro in quel suo egregio
libro,nel qual mostra la uia della immortalita,si sia for
zato di dimostrare il contrario.In questo ben conuenia
mo,che si puo dire fare,che si mena molto in lungo la ui
ta,maßimamēte in colui,che di ottima cōpleßione si tro
ua,perche sono alcuni,che dache nascono,uengono con
cosi disgratiata natura al mondo;che se Esculapio istesso
ne togliesse la cura,non potrebbero ne anco al sessagesi
mo anno giugnere.Ma non parliamo noi hora di costo
ro.Ritorniamo piu tosto al ben complessionato:e repli
chiamo quello , che s'è nel principio detto,cioè,che per=

che sempre del continuo manca qualche poco della sostanza del corpo nostro, bisogna, che mangiamo, e beuiamo, e per questo mangiare e bere bisogna anco hauere molta cura, e tenere conto de gli escrementi, de' quali essendo uarie le spetie, (perche altri sono quelli, che nel uentricello, si fanno, doue la prima conuotione e digestion si fa, altri nel figato, nelle arterie, nelle uene, altri per tutti i membri, quando ui si compartisce nel ultimo il nudrimento) bisogna, che habbia ciascuno la sua propria euacuatione. Come à punto pare, che habbia da principio la natura prouisto, dando diuersi istromenti à gli animali, altri per purgare, e separare gli escrementi istessi, altri per condurgli giu, altri, per raccorgli insieme, altri, per cauargli uia fuori. Di che habbiamo noi à lungo trattato ne' libri, che scritti habbiamo de le faculta naturali, & in quello, che noi habbiamo intitolato, de l'uso delle parti de l'animale. Lequali cose hora qui presupponiamo, come un fondamento di quello, che à dire si ha, percio che il primo escremento separandosi dal buono, e sincero nudrimento, è à poco à poco spento per tutti gli intestini infino à quel capace, e spatioso, che il chiamano percio l'intestino retto, nel cui fine & esito sono certi muscoli, che lo frenano, e uietangli di potere inanzi tempo cauare uia gli escrementi fuora. Quando poi si sente l'animale de la copia di questi escrementi aggrauare, allhora rallentano come la briglia, e li lasciano uscire fuori. Et à cauarli con celerita, aiutano molto i muscoli dell' Abdomine (che è quella parte, che è sotto

COME SI POSSA LA SANITA

L'umbilico, e ua quasi à finire con le reni) insieme co'l settotrasuerso comprimendo gli intestini. De gli escrementi poi del fegato, alcuno ne è come il fiore del uino, che chiamano, altro, come la feccia. L'un si attrabe dalla uesichetta, che sottogiace al fegato, l'altro dalla milza. Et amendue poi si digeriscono, e uanno, il primo nella prima parte del sottile intestino, il secondo ne ua per tutti gli intestini, insieme co'l piu secco escremento. L'escremento poi delle uene, e delle arterie è à punto come il sero nel latte quagliato. Le reni separano questo escremento dal sangue, e lo mandano giu à la uesica, la quale il raccoglie e conserua quasi à quel modo istesso, che s'è già detto di sopra del escremento secco, perciò che quiui anco ha la natura prouisto d'un certo muscolo trasuerso, che strigne in modo la bocca della uesica, che fa, che non ne possa giocchia d'humore uscire fuori. Ma tosto che per la copia, che ui si raguna, se ne sente l'animale affannato, si rallenta il muscolo, e da esito à l'humore liberamente. Onde si uiene la uesica à discaricare di tutto questo escremento. E quiui anco aiutano i muscoli, che sono nell' Abdomine, à cauarlo con prestezza fuori. L'ultima maniera di escrementi nasce in ogni particella dell'animale, dal succo istesso, onde si nudrisce ciascuna, & alcuno ne è come certe reliquie mezzo cotte, che non s'anno potuto à quella parte che nudrire uoleuano, assomigliare, alcuno altro, che ui è uenuto come una carretta del nudrimento per distribuirlo per le membra, e fatto l'ufficio suo, ui resta una cosa humida e sottile.

tile, à punto, come quel siero, che habbiamo detto, che dalle uene, e dalle arterie ne cala nella uesica. Or à questo cosi fatto escremento non ha la natura dato alcun certo meato, & esito: ma si caccia fuori parte spento per le parti piu molli del corpo, che à la uiolentia di questo escremento cedono, massimamente quando egli è spento da un forte impeto dello spirito, parte anco se ne ua uia fuori per quelli piccioli meati del corpo, che chiamano pori i Greci, de quali non solamente il resto del corpo, ma ne è anco tutto il quoio de l'animale pieno. Come questi si generino s'è gia detto ne libri, che delli temperamenti descritti habbiamo. Ageuolissimamente dunque questo cosi sottilissimo escremento si caua fuori, parte disciolto dal calore interno in guisa di uapore, parte che egli stesso con uiolento moto ne ua ad uscire fuori à gran schiera, e questo escremento chiamiamo sudore, quell'altro non l'hanno ancora di niun nome chiamato, come quel, che nō è conosciuto da ogn'uno, p cio che egli per la sua sottilita non si lascia da occhio mortale uedere. Quelli, che l'hanno con l'intelletto considerato, l'hanno chiamato transpirare non ueduto da i sentimenti. In questo transpirare cosi insensibile si caua anco qualche parte di escremento piu crasso fuori. E ui bisogna per ben cauarlo, un forte calore, & uno impeto maggiore, che lo spinga fuori, che altrimenti sarebbe pericolo, che prima che finisse d'uscire, non restasse egli almanco presso l'ultimo quoio. Da questo escremento, come habbiamo noi mo

COME SI POSSA LA SANITA

stro altroue, hanno la loro origine i peli, e le immonditie, e lordure, che sempre sopra la pelle di tutti gli animali si cumulano. E cosi habbiamo noi qui tocchi quasi tutti i capi necessarij, come si cauino gli escrementi fuori, che noi in altri nostri libri gia detti, a lungo euidentissimamente descritti habbiamo, che hora à le cose, che noi siamo p dire, serāno come un fondamēto necessario, p cio che bisognando cauare fuori questi escrementi, come cose uitiose e peccanti, (benche Asclepiade gridi il contrario) è bene, come io penso, conoscere, prima le cause principali, che li impediscono, e ritardano, e poi trouare il modo di non cadere in queste cosi fatte cause e cadendo ui p auentura mai, emendare tosto l'errore, che ui si fa. Quanto al nō caderui, ui prouederemo se noi sapremo accorgerci, e conosceremo, se siamo de li. escrementi à bastāza purgati, emōdi, ò no. Per emēdarne poi, l'errore che ui si facesse, bisogna un' altro certo mezzo tenerui. Diciamo dunque prima le cause principali, che ritardano & impediscono ogn' un de li gia detti escrementi, poi seguiremo à qual guisa si possa fuori cauare quello, che ui restasse. Sogliono adunque gli escrementi, che nel uentricello si contengono, fermarsi per colpa del mangiare, ò del bere, ò pure del uentricello istesso ò de gli intestini insieme. Quando è per colpa del cibo, ò del bere, ò è per la loro qualita, ò per la loro quantita, e di piu, per l'ordine, e modo di usarli. Peccano nella loro qualita, quando sono acerbi, austeri, e di secca natura. Peccano nella quantita, quando e'l mangiare, e'l bere si fanno

ò piu ò meno del debito. Si pecca nell'ordine, quando si
 tolgono prima à tauola cose secche, e che astrengono, e
 si mangiano poi nel fine cose humide, cose grasse, co=
 se dolci. Si pecca finalmente nel modo di usargli, se quel
 cibo, che si doueua in due uolte torre, in una sola si tra=
 canna tutto. L'impedimento poi de gli escrementi, che
 ci uiene per cagione del uentricello, e de gli intestini, si
 causa, ò per colpa de la loro natura, ò per qualche effe=
 to, che istrinsecamente ui uenga. Quando è per colpa
 della loro natura, auiene della dispositione cattiuà del
 corpo, come si dirà nel suo proprio luogo. De gli affet=
 ti, che uengono istrinsecamente in noi, ragioneremo noi
 hora. Sono otto le differenze delle affettioni, che nel uen=
 tricello auengono, & ogni una di loro non è altro, che
 un distemperamento. Quattro ne sono semplici, come è
 il calore, la frigidità, la siccità, la humidità, quattro al=
 tre composte, e sono il calore insieme e con la siccità, il
 calore con la humidità, la frigidità insieme con la sic=
 cità, e la frigidità con l'humidità. Et ogni una di que=
 ste differenze bisogna che tanto auanzi, e cresca,
 che ne faccia la uirtu che spegne & espelle, impo=
 tente e debole, ò che questa sia la uirtu del uentri=
 cello solamente, ò che sia de gli intestini sottili, ò delli
 grassi, ò pure di tutti insieme, ò di alcuni solamente di
 loro. E questi distemperamenti uitiosi si generano dalle
 cose, che noi dentro il corpo ci poniamo, quando si troua
 co'l cibo, ò co'l bere immista qualche uirtu medicinale di
 quelle, che ò riscaldano ò raffreddano, ò disseccano, ò hu

COME SI POSSA LA SANITA
mettano, ò riscaldano insieme e dissecano, ò con qualche
altra concessione di queste qualita alterano. Si genera=
no anco dalle cose che istrinsecamente ci sono e commo=
uono, ò che sia per colpa de l'aere che ci circonda, quãdo
sonerchio ci riscalda, ò ci raffredda, ò ci disecca, ò ci hu=
metta, ò pur per colpa de l'ontiene, dellaquale onti ci
trouiamo, ò di altra qual si uoglia cosa, che applicata dal
la parte di fuori al uentricello, l'habbia troppo ò riscal=
dato, ò raffreddato, ò dissecato, ò humettato. Queste sono
dunque le cause, che frenano, e ritardano gli escrementi
del uentricello. L'escremento poi della colera si ritarda
ò per la debolezza della uirtu che attrahe, e di scaccia, ò
per la strettezza de' uasi, onde si purga e caua fuori.
La debolezza puo nascere da nuoua distemperanza ò
di tutta la uesichetta, che sottogiace al fegato, ò delli due
meati, che da questa uesichetta nel fegato uanno, ò pur
di quelli altri meati, che portano nello intestino la cole=
ra, laquale distemperanza, è à punto come quella, che
habbiamo detto, che impedisce la uirtu del discacciare et
espellere, che è nel uentricello, e ne gli intestini. La stret=
tezza de' uasi poi nasce ò per colpa di qualche infiam=
matione che ui si generi, ò per qualche durezza insensi=
bile che ui nasca (ilquale affetto chiamano Scirro i Gre=
ci) ò perche questi uasi si oppilino, ò siano dalle parti,
che li sono intorno, oppresi, ò pur pche la loro bocca si
ristringa e chiuda. Egli uengono questi uasi da le parti
uicine oppresi, e calcati, ò p superchia copia di quello,
che in se contengono, ò per la inflammatione, e durezza

insensibile gia dette, che ui nascessero. Si restringe medesimamente, e chiude la bocca di questi uasi, ò per alcuna delle cose gia dette, ò p colpa di siccità, laquale ui inducono le cose che molto astringono, e quello, che riscaldano, e disseccano insieme, pche quelle prime ui inducono la siccità, esprimendo l'humore, e costringendo, e cōdēsando le cose aperte e sparse, queste altre poi ue la inducono con attrahere, & euapore fuori l'humore. De la inflammatione, e della durezza insensibile, perche sono morbi, non è questo il suo luogo di ragionare, ben se ne dirà appresso quando sera tempo, quanto bisognerà. L'escremento della melancolia si fermara medesimamente, e troueràsi impedito, quando la milza si trouera con certa proportionē, corrispondente alla uesichetta della colera ò del fele che diciamo, e che la uena, che uscendo dalla porta del fegato, ne ua à ritrouare la milza: corrisponderà à quelli uasi: che attraheno l'escremento colerico, e che quell'altra che dalla milza al uentricello ne ua, corrisponderà à quel meato: che uomita e caua fuori la colera amara. Egli si ritarda finalmente l'escremento, che in ogni una delle particelle dell'animale si cumula, ò perche egli sia copioso e molto, ò perche sia crasso, ò perche sia lento, e tenace. Si ritarda anco per la debolezza del calore, che'l dourebbe disciogliere, ò pur per la strettezza delli meati, onde dourebbe passare. Lessere egli copioso, crasso, ò tenace si causa ò dalla qualita del mangiare, ò del bere, ò da qualche nuoua debolezza della uirtu: che altera nel nudrito.

COME SI POSSA LA SANITA

La debolezza poi del calore, che dourebbe assottigliare e risolvere l'escremento, nasce dal macemento dell'esser citio. La strettezza de gli meati finalmente si genera ò per la inflammatione, ò per la durezza insensibile (delle quali s'è detto di sopra) ò perche li si oppili il passo, ò pur li si prema e conculchi da qualche altra parte che le sia presso, ò pur che li si chiuda à qualche modo, e per qualche uia. E gia l'origine di ogn'una di queste cose si è da noi poco auanti tocca. Sono bene alcune parti nello animale che oltra i gia detti ascosi meati, ne hanno alcuni altri aperti, e chiari, come sono il cerebro, e l'occhio. Ilche è stato ordinato dalla natura ò per la eccellenza di queste parti, ò perche meglio potessero i loro ufficij operare, ò pure per la densita de corpi, che queste parti contengono, percio che il cerebro è à punto come una stanza dell'anima ragioneuole, & essendo d'ogni intorno da uno osso sodo circondato uiene à purgarsi per molti & ampi canaletti, perche egli prima per le narici del naso, e p lo palato ne manda li suoi escrementi fuori: poi per amendue le orecchie, e finalmente per le commissure del caluitio, che è l'osso, che'l cinge intorno. Ne manca medesimamente, che qualche parte anco ne mandi di questi suoi escrementi fuori per gli occhi. L'occhio poi non perche egli habbia qualche principato tra le altre parti, ma perche bisogna essere del tutto puro, per bene il suo ufficio eseguire, purga e manda li suoi escrementi fuori per euidenti e chiari meati, come sono le narici del naso, e le palpebre sue istesse. Ecco mostre le cause, e

gli istromenti istessi de gli escrementi. Diciamo hora come si possano cauare fuori, trouandosi dentro impediti, e fermi, e cominciamo di nuouo pure dal uentricello. Questo sia dunque un commune precetto per tutti gli escrementi, di applicare sempre una causa contraria, alla causa, che gli impedisce, e ritiene. Questo altro sia poi particolare à tutte, che se il uentricello si troua ristretto & impedito, per poco, e secco cibo, ui si uuole e con molto cibo, e con humido prouedere. Se il cibo e stato austero & acerbo, ui si uuole rimediare con cibi dolci, e grassi. Se l'errore si è fatto nell'ordine del mangiare, si dee questo errore correggere. Se quello, che si douea mangiare in due uolte, si è deuorato in una, li si uuole dare non due uolte solamente, ma piu spesso anco il cibo. Qua si al medesimo modo si dee con contrarij rimedij prouedere à li distemperamenti nuouamente contratti, humettando quello, che si truoua disseccato, e riscaldando quello che raffreddato si truoua, e per una simile uia le altre qualita medesimamente emendando. Con che mezzi queste cose fare si debbano, gia è stato da noi scritto ne gli nostri libri di Medicina. Ma s'è si truoua l'humore della colera ritardato & impedito, se cio per cagione di oppilatione e auenuto, si uuol mangiare cibo, che estenui & assottigli. Della qual materia habbiamo noi in un libro distintamente ragionato. Se egli è cio nato, perche si troui questo humore oppresso e calcato da i corpi uicini à i meati, che riceuono in se la colera, (perche si ritrouino questi corpi troppo ripieni) quando cio auiene

d iiij

COME SI POSSA LA SANITA

per la grassezza del sugo, si uuole usare cibo, che este= nui, & assottigli, quando per molta copia di sugo, si uuole con cose, che euacuino, prouedere. Che se ciò nasce per inflammatione, ò per quella durezza insensibile, del la quale s'è parlato di sopra in questo caso si passa il termine, e si esce dall'arte, che ha cura di conseruare la sanita. Che se qualunque qualita si truoua oppressa è uinta da qualche distemperamento nuouamente contrat to, si uuole cercare di ridurla nel suo primo essere. Nel medesimo modo bisogna aprire le bocche di questi mem briciuoli, quando si trouano chiuse, perche essendo auenuto per cagione di cose austere, ui si rimedia co'l cibo di cose grasse, e dolci, se per cagion di cose che riscalda= no, e diseccano, con cose, che rinfreschino, & humettino. Delle quali cose si ragionera ne' libri sequenti. Questo istesso modo si dee tenere nel purgare il corpo, quando in ogni particella dell'animale si ferma, e ritiene (come s'è detto) il uitioso escremento: perciò che trouandosi ri strette, e quasi chiuse le bocche de' meati, ui si uuole soc= correre con cose contrarie à quello, che è stato di cio ca gione, perche se questo ristrignimento della carne è per cause fredde auenuto, perche la frigidita dell'aere che ci è à torno, ci habbia à questo modo disposto il corpo, si uuole co'l riscaldare quelle parti offese, prouederui. Che se per cagion del calore, e della ficcita, perche ci habbia troppo penetrati e percossi il feruore del sole, con rin= frescare, & humettare quello parti ui si rimedia. Nel medesimo modo, essendo cio auenuto per colpa di cose

astrettiue, come sono le acque, che partecipano della qualità dell'alume, si uouole alle parti offese prouedere con grassi e delicati frescamenti insieme con bagno di acqua dolce. Che se si trouano li meati impediti per colpa de gli escrementi istessi, che si trouino ò grassi, ò copiosi, ò tenaci e lenti, ui giouera una maniera di uita, che estenui. E di piu ui saranno anco atte tutte quelle medicine, che riscaldano, e disciolgono, alcune tolte per bocca dentro, altre applicate di fuori. Ma piu di tutte queste cose ui gioua l'essercitio, il quale puo e dissoluere gli escrementi, e cacciarli per li meati del sudore fuori e tanto è egli migliore e piu gioueuole, che non sono i cibi, e le medicine, che estenuano, quanto è meglio e piu salutifero discacciate uia dal corpo ogni superfluita, senza punto nocere, ne incomodarne il corpo, che non con disfarne insieme la carne, & estenuare le parti solide e sincere, perche questi nocumenti conseguono, e uanno dietro à le medicine calde & estenuanti. La doue à gli essercitii non solo non segue cosa alcuna di male, ma s'acquista anco co'l mezzo loro una certa fermezza à le membra, destandosi, in noi il calore naturale istesso, & acquistandosi co'l mouere e dibattere delle parti del corpo tra se stesse, una certa durezza, & insensibilita di dolore. Ma non ho io gia proposto di trattare hora, come si debba alcuno con conueniente tempo e misura essercitare, ne come debba seruirsi con debito ordine di tutte le operationi sue secondo la loro qualità: come ne anco di trattare del tempo, del modo, dell'ordi-

COME SI POSSA LA SANITA
ne, e della qualita del nudrimento istesso. Ne medesima-
mente de gli cibi, e delle beuande, che estenuano, ne di
quelle medicine ne anco, che con la loro qualita altera-
no, et immutano. Che gia non habbiamo ancora tocco
l'uso particolare di niuna di queste cose, contenti di ha-
uerle solamente tocche per capi nel generale. Ne li libri
seguenti si trattera di tutte queste cose à lungo, che ho-
raci basta hauere solo accennato breuemente la materia
di tutta l'opera, perche sia aperta, e chiara tutta la ma-
teria, nella quale bisogna essere esperto e dotto colui,
che dell'arte di conseruare la sanita fa professione, che
i Greci il chiamerebbono Higiino, come chiamano Gim-
naste colui che fa solamente le cose, che à l'arte dell'esser-
citar si appartengono. Ne li seguenti libri dunque par-
remo di tutte le gia dette materie, e del tempo, quando
se ne possa, e debba l'huomo seruire, e del modo del ser-
uir sene, e della loro qualita, in tãto che nõ siano materie
solamente, ma cause anzi di cõseruarci la sanita. p̃cio che
in queste tre cose prime e principali cõsiste lo studio di
conseruarci sani, nõ altrimenti à punto, che l'arte istessa
del medicare. E sono queste tre cose, i corpi, le cause, i se-
gni, i corpi dico, e che sono sani, e che si debono in questo
stato preseruare, i segni, che in questi corpi auengano, e
dalli quali si puo di questi corpi istessi fare giudicio, le
cause, p̃ mezzo delle quali si mantiene e cõserua la sani-
ta. Le quali cause sono state da li dotti del tempo nostro
in quattro parti distinte, percio che ò s'applica, ò si eua-
cua, ò si fa, ò intrinsecamente nel corpo ci auiene. Sotto

il nome di applicare si comprende il mangiare, il bere, & alcune maniere di medicine, che si tolgono per bocca, & l'aere istesso anco, che si attrahe. Sotto il nome di fare si inchiude il frecare, il passeggiare, l'andare in carretta, il caualcare, e finalmente ogni moto. Che se, non ogni moto è essercitio, ma quello solamente che è uehemente e forte, aggiugniamo anco al moto l'essercitio, in tanto che fra le cose, che fare si debbono, ui si intendano e'l moto, e l'essercitio. Sotto questo nome si comprende anco il sonno, la uigilia, gli atti ueneri. Delle cose poi che istrinsecamente ci auengono, la principale è l'aere, che ci circonda. Appresso sono poi tutte quelle cose, che s'applicano alla pelle del corpo, per lauarla, o per ongerla. E quella medicina anco (se ue ne è alcuna) che non passa i termini di questa arte di conseruare la sanita, come è il sale, le mortelle, il nitro, l'afronito, & alcune acque, che da se stesse nascono, e sono calde. Della materia dell'euacuare s'è poco auanti ragionato di sopra. Ma io non so se questi moderni habbiano rettamente alle tre gia dette maniere di cause aggiōta anco questa dell'euacuare, percio che si potrebbe perauentura dire meglio, che il corpo si altera, e muta, con applicarli, con farli, e con istrinsecamente auenirgli: e che questa alteratione si faccia o nella qualita, o nella quantita, nella qualita, quando si scalda il corpo, o si raffredda, o si disecca, o si humetta, nella quantita, quando li si da l'alimento, o non dà dogli si fa inane, laquale inanitione è anco di due maniere, l'una de gli escrementi, de' quali si è poco innanzi

COME SI POSSA LA SANITA

detto, l'altra della naturale sustanza nostra, che si troua in continuo deflusso, e che al nudrire, che del corpo si fa, si oppone. Ma perche il nudrimento è uoce equiuoca, non sera male recitare le parole di Hippocrate à questo proposito, scritte da lui nel suo libretto, che egli fa del nudrire, doue à questo modo distingue, e dice, il nudrimento, altro e quel, che nudrisse, altro quello, che quasi nudrisse, & altro quel che è per nudrire. Al nudrimento nel primo modo tolto, si puo acconciamente quel deflusso continuo della sustanza del corpo opporre. A quel, che quasi nudrisce, opporremo la Emorragia, che chiamano, i Greci, che nõ è altro, che un copioso flusso di sangue, anzi (p dirlo in una parola) gl'opporremo ogni inanitione di sangue, che sia. A l'ultimo significato del nudrimento si potra opporre il uomito, e la lubrica politezza de gli intestini. Ma sia ad ogni uno lecito, come li piace, di cosi fatte diuisioni parlare, e tenere. Bisogna si bene chiunque uuole questa arte, della qual noi trattiamo, rettamente operare, conoscere e sapere le uirtu, e la forza di tutte le cose, che al uiuere sano appartengono: poi che da questo conoscimento nasce il poterci bene di loro seruire. Et allhora ci seruiremo di loro ottimamente, quando hauremo ritrouato, e sapremo qual sia il tempo atto e la misura di ciascuna di esse. Onde in cio mi pare, che si debba spendere il tempo piu tosto, che in rintuzzare le falsi opinioni altrui. Ma perche questo libro e cresciuto assai, faremo qui fine. Quello, che a dire ci auanza, lo seguiremo ne gli altri seguenti libri.

31
DI GALENO

COME SI POSSA LA SANITA
CONSERVARE LIBRO II.



I sono tocche nel primo libro nel generale le cose che alla arte di conseruare la sanita, appartengono: hora ci forzaremo di distinguerle particolarmente, rincominciando di nuouo da quelle cose, nellequali è andato à finire il precedente libro. Pro supponiamoci dunque un fanciullo di sanissima complessione, che habbia già posto il piede nel terzo settennio della sua età, il cui corpo noi proponiamo di formare e comporre nel piu ottimo modo, che sia possibile, dico nel piu ottimo modo, perche essendo molta la diuersità de corpi, sono diuerse anco le spetie delle maniere del uiuere. Onde è impossibile, che in ogni uita si possa una ottima cura del corpo hauere. Sopra quella uita, che è ottima, si puo bẽ l'huomo cõ ottima cura uolgere. E qual sia la uita assolutamente e senza cõparatione ottima, non è facil cosa fra la schiera di tutti gli huomini ritrouarla, poi che la maggior parte di loro uiuono intricati ne' negotij, da' quali è forza, che essi uengano molestati, et offesi, senza potere altrimen

COME SI POSSA LA SANITA

te da così fatta maniera di uita uolgersi, perciò che altri ui si trouano intricati per pouerta e per bisogno, altri per seruitù, nella quale siano stati lasciati da i padri loro, ò nella quale gli habbia l'altrui forza posti, laquale maniera sola è chiamata seruitù dalle genti uolgari. Ma à me pare, che siano anco serui, e di assai peggiori padroni, tutti quelli, che ò per ambitione, ò per qual si uoglia cupidità, s'hanno una tal uita ne' negotij immersa eletta, che non si possono alla cura del corpo uolgere. Onde à costoro non bi sogna scriuere una ottima, & isquisita cura del corpo, perche ui perderemmo le parole. A colui, che è per buona sorte, e per elettione si troua libero, daremo noi precetti, come possa egli molto sano uiuere, e senza essere punto da infermità alcuna offeso, e come ne possa soauissimamente, e fuori di ogni molestia giugnere alla uecchiezza. Anzi, come ogni altra arte, così questa di conseruare la sanita, ricerca questo principio, poi che in ogni facoltà quello che è schietto, e senza difetto, si dee, come una certa regola, proporre à tutte le altre cose, che ne sono schiette, ne senza mancamento si trouano. E già l'essere schietto, e senza difetto ne' corpi, non è altro, che una ottima complessione, e nelle maniere di uita, quella solo, che è del tutto libera, e senza alcun mancamento. In questo libro dunque tratteremo d'anendue queste cose insieme, cio è dell'ottima complessione, e della assoluta, e somma liberta della uita. Appresso poi, di quelle uitiose complessioni, e mal disposti corpi, che con la uita libera congiunti si troua-

CONSERVARE LIBRO I. 32

no. Poi di quella ottima complessione, che con ogni specie di uita seruile si troua gionta. Finalmente di quelle uitiose cōplexioni, che con le uarie maniere di seruitu si trouano. Che à questa guisa sera questo trattato senza mancamento alcuno. Or dunque onde cominceremo, per hauere à parlare della conseruatione di quel corpo ottimamente complessionato, entrato già nel terzo settennio della sua età, e che lasciata si ogni altra cura à dietro, solo uolge à quella del corpo, l'animo? A me certo pare di darui principio con queste parole di Hippocrate. Egli uol la fatica precedere al mangiare. E con queste altre, che dice un'altra uolta. La fatica il mangiare, il bere, il sonno, e l'atto uenerico, tutte queste cose uogliono essere mediocri. Quando egli disse nel fine, mediocri, accennò la misura, con che si debbano tutte queste cinque cose oprare, con l'ordine poi del dirle accennò medesimamente il tempo, quando oprare si debbono, per ciò che il conseruamento della sanità ha il suo principio dalla fatica, allaqual dee seguire il cibo, poi il bere, appresso il sonno, e finalmente l'atto uenerico, in quelli però, à quali sta bene questo atto usare, per ciò che le altre quattro cose sono ad ogni età comune, questa di Venere è sola di coloro, che nel fiore della età si trouano, perche le altre età, che uanno à questa ò prima, ò poi, ò non spargano seme nel giardino di Venere, ò se ne spargano, è infecundo e sterile, ò poco fecondo. Ma riserbiamo questo ragionamento delle lotte Veneree, per dirne al suo luogo. E cominciando dalle fatiche uediamo prima

COME SI POSSA LA SANITA

se la fatica, il moto, e l'essercitio sono una medesima cosa, ò se sono la fatica, e'l moto il medesimo, e sia da loro l'essercitio diuerso, ò pure se la fatica, e l'essercitio sono una cosa istessa, e dal moto diuersi. A me certo pare, che non ogni moto sia essercitio, ma quel moto solo, che è uehemente e forzato. E poi che quello, che noi diciamo uehemente, è tra'l numero di quelle cose, che si dicono cō hauer si ad un'altra cosa rispetto, puo auenire che un moto istesso ad alcuno sia egli essercitio, ad alcuno non sia. Sia dunque il termine, e'l fine di questo uehemente, l'alteration dell'anhelito, e del respirare, poi che doue non s'altera à niun modo l'anhelito, nō diciamo, che ui sia ancora l'essercitio. Che s'alcuno piu, ò meno, ò piu presto ò piu spesso è p qualche moto, forzato à respirare, diremo, ch'egli cō questo moto habbia essercitio fatto. E questo chiamaremo noi essercitio nel generale, perche propriamēte dal luogo, que si fa, il chiamano i Greci Gimnasio, il qual luogo si suole in qualche publica cōtrada della citta edificare, pche ui si ragunino tutti quelli, che si uogliono ongere, fregare, lottare, trarre sassi, ò fare qualche altro simile essercitio. Questo nome di fatica mi pare, che significhi quello istesso, che quel primo significato dell'essercitio importaua, poi che quelli, che zappano la terra, che metono lebiade, che caualcano, nō solamente faticano, ma si essercitano anco, almeno di quel comune nome di essercitio. E basta fin qua quanto à i nomi, sopra i cui significati sera tutto il seguente nostro ragionamento, fondato. Che s'alcuno uolesse altrimenti usarli,

usarli, à suo piacer, che già nō siamo qui p disputare del retto uso de nomi, ma come si possa principalmete la sanita cōseruare. Onde pche era à questo principale nostro intento assai utile mostrare distintamente l'essercitio, la fatica, finalmente ogni moto, sono forzato à questa distintione di nomi uenuto. Benche nel precedente libro siano state dette le utilita, che dall'essercitio ci nascono, non sera nondimeno male ripeterle di nuouo anche qui breuemente, poi che sono elle nō solamente come un uersaglio, ma come giudici anco di cio che nell'arte dell'essercitio particolarmente si fa. Elle furono, come io penso, di due maniere, una ne giouaua ad inanire, & à cacciare gli escrementi fuori, l'altro à fermare in una ottima e soda cōplessione il corpo, pcio che essendo l'essercitio un uehemente moto, uiene di necesfita à causare queste tre cose nel corpo, la durezza de gli membri istromentali, per lo trauagliare che si fanno l'un l'altro, l'aumento del calore, & un gagliardo, e forte moto da li spiriti. Et à queste cose seguono tutte le altre utilita priuate, che sogliono i corpi guadagnare con l'essercitio: come alla durezza de' membri segue il sentire meno affanno dalla fatica, & una robustezza nelle operationi. Al calore segue un gagliardo attrahimento delle cose, che si uogliono dedure nel corpo, una piu ispedita e subita mutatione del nudrimento, con una piu felice distributione del nudrimento istesso, e di piu, che ogn'una delle parti del corpo ne uegna à un certo modo à dilatarsi e spargerfi, per uirtu del quale dilatamento ne auiene,

e

COME SI POSSA LA SANITA
che si rammolliscono le cose sode, s'assottigliano & attenuano le humide, e s'ampliano i piccioli e stretti meati e pori del corpo. Al gagliardo impeto, e moto delli spiriti segue, che di necessita si uengono tutti questi meati a purgare, & a discacciarsi uia fuori gli escrementi. Che se dall'essercitio queste cose ne nascono, non è difficile cosa sapere il tempo, quando usare si debba, percio che poi che egli accelera la digestione, non si uole da noi usare allhora, quando ci sentiamo molta copia di cibo, ò di sugo indigesto e crudo, nel uentricello, ò ne' uasi, doue la seconda digestione si fa, perche ne potrebbe per questo nascere, che questo crudo cibo, prima che debitamente cōquotto fusse, si spargesse tosto uiolentemente per le parti del corpo. Ma pcio che l'essercitio purga et apre i piccioli meati del corpo, e caccia uia gli escrementi, e molto piu utile innanzi mangiare usarlo, pche quãdo un corpo e lordo, e poco de gli escrementi purgato, quanto piu si nudrisce piu si offende. Da tutte queste cose si fa chiaro, come io pẽso, che quel tẽpo è à l'essercitio attissimo, quando il cibo del giorno innanzi ha finalmente le due prime digestioni hauute, e si troua in quella, che ne' uasi del sangue si fa, e che è gia uicinissimo il tempo di douersi di nouo māgiare. Che se ò prima ò poi di questi tempi l'huomo si esercitasse si uerrebbe à colmare di crud di humori, ò accrescerebbe molto la colera. E p conoscere questo cōmodo tempo dell'essercitio, ne hauremo chiari segni dal colore dell'urina, percio che s'ella si dimostra come acqua, significa essere ancor crudo nelle uene quel

sugo, che dal uentricello si sommenistra s'ella è rubiconda e colerica, dimostra essere già questo sugo digesto, s'ella è un poco pallidetta, accenna essere già fatta la seconda digestione, perche non essendo ancora l'urina intinta di colera, si mostra bianca, & in forma di acqua, quando poi ha di questa colera piu del debito tolto, si mostra rubiconda. Quando ella è dunque mediocrementemente rossa, e mediocrementemente pallida, allhora si dee l'huomo nell'essercitio porre, cacciando però prima fuori gli escrementi, che ò nella uisica, ò ne gli intestini inferiori si ritrouassero, perche potrebbe uenire, che per la forza del calore, che per l'essercitio si accende, fusse qualche parte di questi escrementi tolta à forza nelle parti del corpo, doue nõ bisognaua. Chi si ponesse dunque tosto in essercitij gagliardi, prima che rammollisse tutto il corpo, estenuasse gli escrementi, e dilatasse i piccioli meati della carne; sarebbe pericolo, che egli non dissipasse, e guastasse qualche particella soda del corpo, e di piu, che gli escrementi spenti dall'impeto dello spirito non otturassero, & impedissero i già detti meati. Le quali cose si fuggiranno: se innanzi à l'essercitio con riscaldare à poco à poco, rammolliremo le parti sode del corpo, ui assottiglieremo gli humori, e dilateremo quegli piccioli meati. Ilche à questo modo opraremo, prima riscaldaremo il corpo fricandolo mediocrementemente tutto con un panno di lino, poi il fricaremo con oglio, perche non si dee tosto uenire à l'unto, non si dee dico por mano à l'oglio, prima che si rechi nella superficie del corpo il calore, prima che si dila-

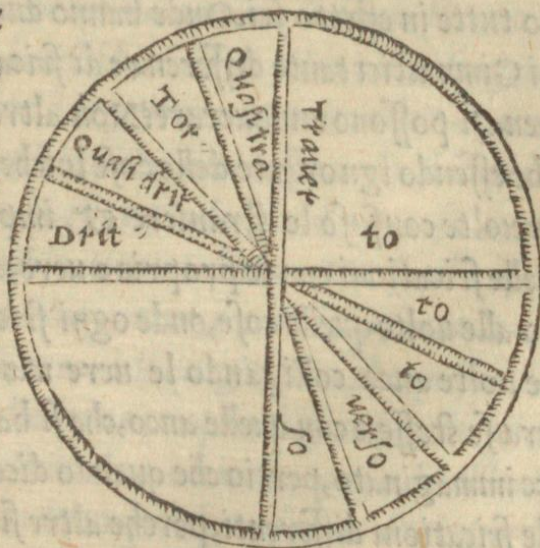
COME SI POSSA LA SANITA

tino i meati, e per dirlo in una, prima che si prepari, e faccia atto il corpo à riceuere questo oglio. A fare tutti questi effetti bastano alcune poche, e leggiere, ma uelocet te passate di mano sopra la carne, che questo solo rispet to habbiano di riscaldare il corpo senza premerlo. Onde si potra tosto appresso uedere spargersi per tutta la superficie del corpo un certo uago rossore. Allhora dunque si uuole con le piante delle mani unte di oglio andare tutto il corpo mediocrement e palpando. in modo che non ne uenga egli troppo à ristigner si, ne troppo à di sciogliersi, ma nella sua debita natura si conserui. Dee questa fricatione da principio essere leggiere, e piaceuo le, poi à poco à poco rinforzarsi, fin che ella gia manifestamente prema la carne, senza pistarla pero, ne affliger la. ne gia questa uehemente fricatione uuole essere molta; ma basta una ò due uolte in ciascuna parte farla, perche non s'ha gia à fricare à questo modo il corpo di questo putto, perche egli si induri, recandolo à l'essercitio; ma perche si ecciti piu tosto à l'operare, e ne diuenti piu gagliardo, e perche si restringa & unisca quel dilatamento, che dalla molle fricatione nasce, che gia bisogna nel mezzano temperamento il corpo di questo fanciullo conseruare, senza farlo mai ne duro, ne secco, perche non li si impedisca per qualche uia il suo naturale crescere. Nel procedere de gli anni poi quando sera egli nella adolescenza entrato, potremo piu dure fricationi usare, e bagni freddi anco doppo l'essercitio. Ma di cio si ragionera appresso. Nella fricatione, che dee

precedere l'effercitio, e che ha sol l'occhio à rammollire il corpo, si uuole tenere un certo mezzo tra il molle, e'l duro, e con questa misura mantenersi anco nel resto. Vogliono anco esser uarie e con diuerse passate di mano queste fricationi, non solamente menando in su la mano, & in giu per dritto, ma e quasi per dritto, e per torto, e per trauerso, e per quasi trauerso. Chiamo trauerso quello, che è al dritto contrario, chiamo quasi trauerso quello, che da questo in amēdue le parti poco uaria, chiamo quasi dritto quello, che da amendue le parti si scosta alquanto dal dritto. Torto è poi quello, che si troua posto in mezzo fra il dritto, e'l trauerso. Tutte queste maniere si possono nella seguente figura uedere.

E tutto questo uario menare di mano intorno, uoglio che si faccia, a cio che il piu che è possibile, uengano da ogni parte tutte le fibre de' muscoli fricate.

Che gia tenere, che la fricatione di trauerso (che chiamano anco alcuni rotonda) induriscansi, e ristringa, e che al contrario la dritta rarefac, eia, ampie, dilate, rammollisca, e risolua i corpi, à me pare che sia una di quelle ignoranze de' Gimnastici, che



COME SI POSSA LA SANITA
mostrano uolendo della fricatione parlare: perche io nõ
ueggio chi potrebbe piu dire di questa materia di quello,
che detto Hippocrate ne habbia, il quale dice, che con la
dura fricatione si allega e condensa il corpo, con la molle
si discioglie, con la molta si estenua, con la mediocre se
ingrassa. Le sue parole à punto son queste. La fricatione
ha forza di disciogliere, di colligare & unire, di ac-
crescere la carne, e di estenuarla, perciò che la dura ri-
stringe e lega, la molle discioglie, la molta diminuisce et
estenua, la mediocre accresce la carne. E queste quattro
generalì differenze nascono da una quadruplice uirtu
& uso d'ogni fricatione. Che se uorremo anco annoue-
rarci le mezze, che fra loro si lasciano considerare, seran-
no tutte in effetto sei. Onde hanno dunque questi moder-
ni Gimnaſtici tante differenze di fricationi cauate, che à
pena si possono annouerare? Non altronde certo, se non
che essendo ignorante delle cose loiche, hanno alla cieca à
le uolte confuso le straniere & improprie differenze
delle fricationi con le proprie e uere, aggiugnendoui an-
co alle uolte quelle cose, onde ogni fricatione si compie, à
le uolte anco colligando le uere maniere di fricationi
tra se stesse, e con quelle anco, che si hanno essi falsamen-
te immaginato, perciò che quando dicono, che sono tra se
le fricationi differenti, perche altre si fanno à cielo aper-
to, altre sotto il tetto al coperto, altre sotto l'ombra mi-
sta con la luce, altre in luogo uentoso, altre in luogo trà-
quillo, e medesimamente altre in luogo caldo, altre in
freddo, altre al sole, altre nel bagno, altre dinanzi al ba-

gno, altre nella palestra, e nelle lotte istesse, e ne fan-
 no una cosi lunga lista, non dicono essi gia le proprie
 differenze delle fricationi, ma cumulan le cose, sen-
 za lequali non puo essere colui, che si frega, percio
 che bisogna che egli ogni modo in qualche luogo del mō
 do si truoui, e che sia di estate, ò di inuerno, ò di qualche
 altra stagion dell'anno. Quando poi dicono, che differi-
 scono tra se le fricationi, perche alcune si fanno con mol-
 to oglio, altre con poco, altre del tutto senza oglio, e
 che si fanno ò con le mani solamente senza altro, ò con
 le mani impoluerite, ò con una tela di lino, laquale sia à
 le uolte aspera, alle uolte piaceuole et humana, che altro
 fanno, che annouerare le cause, onde si fa ò dura, ò molle
 la fricatione? Nella medesima maniera di causa si contie-
 ne l'essere ò dure, ò molli le mani di coloro, che fregano
 ò pure, che elle forte, ò leggiermente premano. La terza
 spetie, che fanno costoro, che tante spetie di fricationi
 s'immaginano, si è, che essi tutte le gia dette cose acco-
 piano per certe combinationi insieme. Ma facil cosa è
 uedere come questi s'ingannino, e non dicano bene, e co-
 me meno si uegga l'errore di quegli altri, che queste cō-
 binationi fanno delle uere e proprie differenze di frica-
 tioni, onde ne sono stati alcuni tenuti anco saui, e d'haue-
 re in questa materia detto qualche cosa piu d'Hippocra-
 te istesso. De' quali n'è uno Theone Gimnastico, che par-
 ue à molti che egli della fricatione parlasse molto meglio
 d'Hippocrate, percio che hauendo Hippocrate nelle sue
 parole gia tocche di sopra, posto il molle, e'l duro, nella

COME SI POSSA LA SANITA
differenza qualitatiua, & il molto, e'l mediocre nella
quantitatiua, Theone tiene, che non si debba separatamen
te della qualita, o della quantita fare mentione. Il che scri
ue egli in molti luoghi, ma nel terzo libro delle cose
Gimnastice particolarmente à questo modo. Dando pre
cetti della fricatione diciamo, che si debbiamo sempre le
quantita con le qualita congiugnere: percio che da per
se stesse tolte sono in modo imperfette, che non puo di
loro nell'operare nascere effetto alcun buono, percio che
la molle fricatione, secondo la maniera della quantita, fa
tre effetti, essendo poca rallenta leggiermente la carne,
e la fa humana, & molle al tatto, essendo molta euapora
e liquefa, essendo mediocre genera molta carne ma flus
sile e disciolta. Nel medesimo modo la fricatione dura fa
ra tre altri effetti secondo la uarieta della quantita,
perche essendo molta contrahe, e ristrigne i corpi, e ui
lascia un certo che simile ad una inflammatione, essendo
mediocre riempie doue manca e ui fa euidentemente ue
dere la carne espressa, essendo poca eccita per un tempo
nella superficie del corpo un certo rossore. Non pensa
Theone, che si debba ad un Gimnastico dare precetto al
cuno della fricatione dura da per se sola separata, ma che
le si debba aggiugnere la quantita, se se ne uole qual
che piu frutto cauare. Nel medesimo modo tiene, che non
si debba parola alcuna fare della molle da per se solo se
parata, perche crede, che non si possa mai una fricatione
usare, che sia solamente molle, e non sia ne molta, ne po
ca, ne mediocre. Egli passa poi alle combinationi, che si

possono naturalmente ne' corpi nostri fare, e dice che la poca fricatione con la molle rilascia leggiermente, e fa molle al tatto la carne. Doue à me non pare cha habbia egli detto altro con diuerse parole, che quello che con una sola diceua Hippocrate percio che che altro è rallentare la carne, e farla molle, che disciogliere quello che si trouaua unito, e ristretto? Vi aggiunse Theone leggiermente, non mutando già la maniera della operatione, ma determinando la quantita, perche allhora questa tale fricatione fa molle il corpo, quando ella è poca e leggiera, che essendo già un poco più uehemente, fa ben molle anco ma più copiosamente. Per quella parola dunque, leggiermente, mostra che la fricatione poca e molle, è quella che ne molto, ne mediocrementemente, ma poco rallenta e fa molli i corpi. Non ha egli dunque qui detto qualche gran cosa più di quello, che Hippocrate si dicesse, come ne anco, quando diceua, che la mediocre e molle fricatione accresce al corpo carne disciolta e flussile, percio che l'essere mediocre aceresce la carne, l'essere molle discioglie, cioè rammollisce, che non è già altro, che fare flussile e disciolta la carne. E come diceua qui bene, così disputando della molta e molle fricatione, doueua non solamente dire, che ella euapora, e liquefa, ma ui doueua anco aggiungere di che qualita lascia la carne, percio che non euapora e consuma tutta la sustanza della carne, alla guisa che fa il fuoco, ma ui lascia pure qualche cosa. Questo dunque, che ui si lascia, doueua egli anco, come io penso, aggiungere, e dire di che qualita si fusse, ne toccare solo l'es-

COME SI POSSA LA SANITA
fetto della molta fricatione, e toccare del tutto quel del-
la molle. Che la molta fricatione euapori, l'hauera anco
gia prima Hippocrate detto. Ne gia Theone parlò asso-
lutamente della molta, ma combinandole insieme, e comin-
ciando prima della poca e molle, seguì poi della molta e
molle, e finalmente della mediocre e molle. Come egli dun-
que nella prima, e nella terza combinatione non tacque
il proprio effetto della qualita, così non douea egli nel-
la seconda tacerlo. Anzi douea anco egli qui dire, che
la fricatione molta e molle non euapora solo, ma fa la
carne anco molle, saluo se quello ch'egli disse liquefare, si
uuole togliere per rammollire, che così sarebbe uero
quello, che egli dice, e non solamente non oppugna la
dottrina d'Hippocrate, ma la conferma maggiormente,
percio che se la molle fricatione fa sempre il corpo tene-
ro, e molle, o che ella sia poca, o che ella sia molta, o ch'ella
sia mediocre, ne gia perche si uarie la quantita, si uiene
anco à uariare l'effetto, ne segue, che la molle fricatione
ha sempre inseparabilmente seco la uirtu e forza di rā-
mollire, come la dura ha forza d'indurare, di ristrigne-
re, di colligare, di condensare, di fare dura al tatto la
carne, o come altramente uogliamo questo effetto chia-
mare, percio che il proprio e primo nome, che si puo alla
carne così disposta dare, si è la durezza, come la mollez-
za à quella carne, che si truoua nel contrario modo di-
sposta. Benche possa ciascuno à suo piacere usare anco
qualunque nome de gli altri, che detti habbiamo. Appres-
so diremo perche cagione una cosa istessa si possa di

tāti uari nōi chiamare. Hor, pche in cio nō siamo discor
 di, il soprafederemo. Ma che alla molle fricatione seguiti
 di neceßita il rammollir di corpi, dalle cose giadette si fa
 assai chiaro, poi che tātō chi la usò molta, quanto chi la
 usò poca, quātō chi la usò mediocre, nō si fē mai il cor=
 po duro. Al medesimo modo si fa chiaro, che con la dura=
 s' accōpagna sēpre la forza di indurar, e di ristrigner e:
 poi che ò molta, ò poca, ò mediocre, che altri usata l' hab=
 bia, sempre si ha indurato il corpo, e piu e meno, secondo
 che piu ò meno fregato si sia, che se poche, e dure seran=
 no state le fricationi, à questa proportionē corrispon=
 dera la durezza, perche come chi s' accosta al fuoco, sem
 pre si scalda, ò che poco tēpo, ò che lungo ui stia, ma piu
 si scalda chi piu ui è stato, e piu da presso, e meno chi po
 co tempo stato ui è, e pochissimo ò nulla chi ui si è sola=
 mente accostato, così nella fricatione anco proportional
 mente il corpo uien dalla molle mollificato, e dalla dura
 indurato, dalla molta molto, dalla piu parca parcamente
 dalla minima pochissimo ò nulla. Quando dunque Theo
 ne della molta e molle insieme disputando, disse che ella
 euapora e liquefa, s' egli per liquefare intese l' innanire,
 non significò altro certo, che l' euaporare. E così uenne à
 dire due uolte il medesimo, & à lasciare di dire quello,
 che necessariamente dire ui doueua, cioè l' effetto, che dal
 la molle fricatione resta nel corpo. Che s' egli per lique=
 fare intese il mollificare, il disciogliere, il rilasciare, ò al
 tra simile cosa, egli toccò bene il tutto, senza nulla la=
 sciarui, ma dicendo le cose istesse, che Hippocrate dette

COME SI POSSA LA SANITA

hauea, per nō sapere ben toccarle si fa ritrouare nel furto. E che egli non sapeffe così ben toccarle, come Hippocrate fatto haueua, il dimostraremo appresso. Che s'egli intese liquefare per rammollire, assai chiaro è, che egli alle cose d'Hippocrate nulla aggiunse, perciò che dicendo Hippocrate, che la molle fricatione dissolue, e che la molta estenua, chi che habbia ceruello, non ne conclude tosto, che la molle e molta insieme estenua e mollifica? Ma egli non pare, che questo l'intendimento di Theone, pche quello che egli con una parola sola disse estenuare, nel primo libro delle cose Gimnastice, nel terzo con due parole il replicò, che furono euaporar, e liquefar. Le sue parole à pūto del primo sono queste, la fricatione molle essēdo molta estenua i corpi, essendo mediocre gli empie di carne delicata e fluibile. In questo luogo apertamente confessa, che la molta e molle fricatione insieme estenua i corpi. L'effetto proprio poi nō solo dela molta, ma della molle, che bisogna dirsi, il dimostrò anco Teone cō quello, che seguì, doue dādo precetti della dura dice, che essendo molta, ristigne e genera nō so che simil ad una infiamatione, pche quello, che ella faceua essendo in moderata quātita, s'accrebbe poi piu cō l'aumēto della quātita, che le si diede. Tutti dunq; cōfessano, che la dura e mediocre, empie di dura carne il corpo, cōe al cōtrario la molle e mediocre empie anco ma di molle carne il corpo. Parlādo Theone della molta e molle insieme, non si ricordò di esplicare effetto alcuno della molle, e parlando della molta e dura, non fece ne anco della dura mentione alcuna,

perche se noi togliamo il liquefare per lo inanire, egli disse ben qualche cosa della molta, ma della molle niente. come anco parlando della molta e dura, toccò gli effetti della dura dicendo, che costringe, che lega, e che genera un certo che simile ad una inflammatione, ma della quantita non si ricordò, e pure doueua qualche parola dirne, per cio che questo si ben confessò, che la mediocre ingrassa. Or che effetti dunque fara la molta, se si usera doppo della mediocre? Certo che ò manterra, ò alterera la operatione e l'affetto di quella. Se'l manterra, certo che la molta doppo la mediocre non oprera cosa alcuna di piu, che se qualche effetto di piu fara, ò isminuira la carne, ò ue ne aggiugnera, se la isminuira, la estenuera anco, se ue ne aggiugnera empiera di carne il corpo. E pur chi non ui aggiugne carne, e bifogna che di neceßita l'estenui. Ma di questa differenza non si ricordò punto Theone, e la si tacque del tutto, senza toccare se la dura e molta fricatione estenui, ò pure aumenti la carne, ò se mantiene quella misura della carne, che ha dalla mediocre fricatione tolta. Questo solo ne disse, che ella ristrigne, unisce, e genera un certo che ad una inflammatione simile. Bisognaua anco dire, che ella di piu, ismagrisce, & estenua. Si uede dunque, che Theone ò non intese qui l'arte d'Hippocrate, ò non uolle lodarlo. In poche parole toccò Hippocrate non solamente tutte le differenze delle fricationi, ma ella operatione, e la forza di ciascuna di loro. Chi legge come di passata, e senza molto pensamento le sue parole, dira che egli quattro differenze sole

COME SI POSSA LA SANITA

tocche habbia. Ma egli non è così perche in queste necessariamente egli ne accennò due altre, nella differenza della qualita, una che è tra la dura, e la molle posta nel mezzo, la quale è la mediocre, nella differenza poi della quantità un'altra, che è la poca, poi che alla molta bisogna esserui qualche poca, contraria. Egli soleuano con tanta breuita parlare gli antichi, che spesso uolte pare che ui manchino molte cose, le quali nondimeno di necessita seguono alle già dette. Il perche scriuiamo noi sopra li scritti loro, à cio che quelli, che poco essercitati ui sono, ne habbiano come una luce auanti. A punto come in questo luogo istesso facciamo, perche se la dura fricatione ha forza di colligare e restringere, e la molle di disciogliere, i corpi che si trouano disciolti souerchio, si uogliono duramente fregare, al contrario quelli che ristretti si truouano, hanno bisogno d'una delicata, e molle fricatione: quelli poi, che in un mediocre stato si truouano, non si uogliono ne dura, ne delicatamente fregare, ma il più che si puo, ui si debbono amendue questi estremi fuggire. Ma il ualente Theone s'inganna primo, che della fricatione mediocre nella qualita, non ne tocca ne le forze, ne l'uso, ma la tace sempre, quasi ella non fusse. Ma di cio parleremo appresso. Or come nelle differenze della qualita, non solamente la dura e la molle ui si inchiodano, ma la mezzana anco, che tra loro nel mezzo è posta, così nelle differenze della quantità ui è non solamente la molta e la poca, ma la mezzana anco posta fra loro. Perche cagione dunque in quelle della qualita tacque

Hippocrate la mezzana, & in quelle della qualita la poca? Potrebbe perauetura parere ad alcuno, che egli ui si fusse scioccamente & inconsideratamente portato, quasi che hauendosi à toccare breuemente una materia, basta ragionare de' primi contrarij, tacendo il mezzo, ò il mediocre, che tra lor fusse, come cosa che da se stessa per uirtu di quegli primi oppositi si lasci conoscere. Il che non pare che habbia Hippocrate offeruato. Ma io si per mostrare questa uerita, come per fare piu chiara la sentenza di Hippocrate, benché non sia qui necessario, perche simili questioni soglio trattarle nella ispositione de' libri, pure perche mi ui truouo, e ne ho incominciato à parlare in defensione d'Hippocrate contra questi ignoranti, che ingiustamente il biasmano, ne ragghionerò alquante parole. Essendo nel generale sempre due le cose tra se diuerse e lontane, se pure quel che fa, è da quel che fatto, e differente, e diuerso, le fricationi sono nel numero di quelle cose, che fanno, e gli affetti, che per queste fricationi nel corpo restano, sono di quelle cose, che sono fatte. Il perche bisogna altre contrarieta porre nelle maniere delle fricationi, altre in quelle de gli affetti, che da quelle nascono. Nelle maniere delle fricationi porremo la dura, e la molle, e la molta, e la poca. In quelle de gli affetti porremo quella, che è come un colligamento, et un discioglimeto di corpi, e la magrezza e la grassezza. La prima cōtrarieta de gli affetti nasce dalla prima cōtrarieta delle fricationi, nō gia cosi la secōda dalla secōda, percio che la magrezza uiene bene dalla molta

COME SI POSSA LA SANITA
fricatione, ma la grassezza uien dalla fricatione medio
cre perche la poca non basta à dare aumento alla carne,
percio che quella parte del corpo, che ha da riceuere que
sto aumento, ha bisogno d'un moderato soccorso del san
gue, e d'una gagliarda uirtu, lequali due cose ci dara bẽ
la mediocre fricatione, la doue la poca non ce ne dara
niuna ne à bastanza, ne troppo. Poi che dunque le con
trarieta delle fricationi e de gli affetti non corrispõde
uano insieme in uno, il uolere breuemente mostrare que
sta materia forzò Hippocrate ad ispedir sene con quelle
contrarieta che egli pose, togliendo quella contrarieta
che era piu utile, e lasciando à studio uia l'altra, che era
meno utile. E ben si uede, che è assai piu utile quella, che
ne gli affetti si uede, che non quella altra, che nelle frica
tioni, per due ragioni. Vna toltà dal fine dell'arte, per
che le fricationi sono à quel affetto & alteratione del
corpo, come à fine drizzate. E non è dubbio, che il fine
sia sempre piu eccellente delle cose, che per lui si fanno.
L'altra ragione si caua dalla chiarezza, & euidenza
dell'opera, percio che intesi gli effetti della molta e me
diocre fricatione, è facile cosa uedere anco gli effetti e
le operationi della poca, là doue non è cosi chiara la ope
ratione della mediocre. Anzi chi ben ui mira, uedra che
Hippocrate ha anco questa terza cosa, insegnata ragio
nãdo delle fricationi, pcio che bisogna toccare prima la
dottrina delle cose, che apertamente si ueggono, e poi ap
presso quella delle altre, che non cosi chiare sono, ò che
sono oscure, ilche non importa che con espresse parole si
scriua,

scriua, ò pure che à chi legge si lasci, come per inteso, e noto. A punto come nel proposito nostro si uede, che la operatione della mediocre fricatione è euidente e chiara che è l'aumento istesso della carne, & è oscuro poi l'effetto della poca, perche non aumēta, ne isminuisce la carne, ne mostra di fare effetto alcuno euidente, se non che solo un pochetto riscalda, ilche è commune effetto di tutte le fricationi. Non facendo dunque la poca effetto alcuno chiaro, e non essendo suo proprio quello, che pare, che faccia, ma à tutte le altre commune, non fu senza cagione (come io penso) tacciuta da Hippocrate. Che fusse commune effetto di tutte le fricationi l'accendere il calore, non era così degno precetto, che hauesse douuto Hippocrate scriuerlo. Ma che effetto ciascuna fricatione operasse, questo si, che come bisognaua che Hippocrate il dicesse, così era utile à noi che il sapeßimo. Egli distinguendo le semplici differenze, mostrò tutta la materia delle fricationi, e come si possa accrescere la carne, e come diminuirla, e come rammollire il corpo, e come ristrignerlo & unirlo insieme. E da queste nascono tosto e le loro mezzane operationi, e quelle, che per combinatione si fanno, le mezzane sono, quando ci ingegniamo ne di astrignere, ne di disciorre il corpo, e ne di accrescere, ne di isminuire la carne, quelle che per combinatione auengono, sono quando (p essemplio) uogliamo insieme astrignere, & accrescere la carne, perche chi non uede, che uolendo aggiugnere al corpo la carne dura, e ristretta, bisogna la fricatione dura insieme con la mediocre, quanti
f

COME SI POSSA LA SANITA
ta usare? Come anco uolendo accrescerla e farla molle,
bisogna la fricatione molle con la quãtita mediocre usa=
re, e cosi delle altre combinationi proportionalmente, le
quali alcuni Gimnastici hanno come lor proprie inuen=
tioni scritte, e mentre che riprendono Hippocrate, gra=
uemente erano, si perche defraudano della propria lode
colui, che è stato il primo inuentore di queste cose, si an
co (e che è peggio) perche attribuendo à se stesfi l'inuen
tioni d'Hippocrate, hanno nondimeno ardire di biasmar
lo, e di calumniarlo, senza che essi non hanno attamente
le simplici differenze tra se combinate, perche come à
me pare, uolendo cio attamente eseguire, doueuano ne
recarle tutte in sei, come fa Theone, ne lasciare à dietro
operatione alcuna loro ne della quantita, ne della quali=
ta, come habbiamo gia mostro, che nella fricatione molle e
molta insieme, tace Teone l'operatione della molle, e nel
la dura e molta insieme, tace l'effetto della molta. E pu=
re doueua queste aggiugnerui, e fare noue combinationi
particolari, pcio che se le tre differẽze, che nascono dalla
qualita delle fricationi, si aggiugneranno alle altre tre,
che dalla quantita nascono, ne risulteranno noue combi=
nationi, che sono le sei, che habbiamo gia dette, che Theo
ne pose, cioe la molle e poca, la molle e molta, la molle, e
mediocre, la dura e poca, la dura e molta, la dura e medio
cre, e le altre tre, che egli tacque, e non disse, cioe la
mediocre posta tra la molle e la dura (benche non si
possa ne la dura fricatione, ne la molle intendere, sen=
za intenderui anco insieme la mediocre) con la qual me=

diocre s'egli hauesse le tre differenze della quantita con giunte, haurebbe noue differenze fatte di fricationi, e nõ sei, le quali io hora qui, come depinte, mostrero scritte, & nel primo ringo uenendo da su in giu, intendo le qualita, nel secondo le quantita.

Di queste noue combinationi		
Theone toccò le sei prime, del	Dura	{ poca
le altre tre non si ricordò, on		{ molta
de fu à se stesso manifestissima		{ mediocre
mente contrario, perche se	Molle	{ poca
tra la poca, e la molta ue n'è		{ molta
un'altra in mezzo, che noi		{ mediocre
mediocre chiamiamo, ne sera	Mediocre	{ poca
certo anco un'altra posta tra		{ molta
la dura e la molle, laquale chiamaremo mediocre, e mode		{ mediocre

rata. Che gia bisogna sempre ricordarci, che queste differenze si dicono tutte con un certo rispetto ad un'altra cosa: come (per essempio) quella sera dura ad uno, sera molle ad un'altro, quella che è moderata e mediocre ad uno, sera ad un'altro immoderata, così medesimamente quella, che è poca, sera rispetto ad un'altro molta, e quella che è molta ad uno, sera poca ad un'altro. Il che confessa bene Theone. Ne si puo dire che chi si lascia di dire la fricatione mediocre nella quantita, non faccia egli grande errore. Ne gia (come à me pare) Theone incorse per altro in questo errore, se non perche Hippocrate tacque questa fricatione, onde si caua, che egli non disse cosa, che fusse sua, e che male seppe le inuentioni d'Hippo-

COME SI POSSA LA SANITA

crate trattare, ne gia egli dai suoi primi anni, e nelle scuole lesse li scritti di costui, che egli stesso confessa essere stato prima Athleta (cioè luttatore, cursore, e giuocatore di braccia) e poi, lasciato questo essercitio, essersi à li studij Gimnastici dato. Ne certo dico io questo per biasmarlo, che io per altro il tengo tra i primi Gimnastici, ma perche io auertisca gli altri quanto sia difficile intendere i buoni libri de gli antichi, quando non ui sono diligenti interpreti, perche io ho gia detto, come alla antica breuita s'acconueniua tacere la mezza tra la molle e la dura fricatione, e che queste mediocri non dobbiamo noi tacerle, e s'è detto di sopra, e ne diremo anchora qualche cosa: percio che se tanto la molle quanto la dura fricatione non solamente si uede essere, ma s'intende anco co'l rispetto d'un'altra, bisogna anco di necessita nel medesimo rispetto porre la mediocre. Fingamoci dunque un corpo, quale ci habbiamo qui d'un fanciullo supposto sanissimo, e nel mezzo di ogni estremo posto, onde non habbiamo pensiero di farlo ne piu molle, ne piu duro, ne di ingrassarlo, ne di ammagrirlo. A questo cosi fatto corpo applicaremo noi fricatione dura, o molle, o pure molta, o mediocre? Certo che à me pare, che ogni una di queste li sia dannosa e disutile, perche la dura fara piu duro il corpo, la molle piu molle, la molta piu magro, la mediocre piu grasso, di niuna delle quali ha egli bisogno, ma di conseruarsi e mantenersi piu tosto nella sua antica mediocrita. Onde non gli applicaremo fricatione ne dura, ne molle, ne molta, ne mediocre in

quantita, ma la poca solamente e mediocre in qualita, nō hauendo altroue, l'occhio che à prepararlo per l'effercitio. E di nuouo effercitato, che egli sera à bastanza gli applicheremo quella particella di fricatione, che si suole doppo l'effercitio usare, e che i moderni Gimnastici chiamano Apotherapia. E pure Theone tra le sei sue combinationi nō ne nominò, nè pose alcuna accommodata alla natura di un cosi fatto corpo, ilquale non ha bisogno ne delle tre della dura, ne delle tre della molle, ma di quella, che è tra la molle, e la dura nel mezzo, che noi mediocre in qualita chiamiamo. Il perche, come io penso, assai chiaro si uede quanto Theone errasse lasciandosi questa mezza tra la molle, e la dura, poi che niuna delle sei si puo à questa ottima complessione accommodare, ne quando il corpo è sanissimo, ne quando qualche correctione ricerca, perche s'egli è sano, ha solo bisogno d'una fricatione preparatoria à l'effercitio, laquale (come s'è mostro) uuole essere poca e mezzana fra la dura, e la molle. S'egli è diuentato ò piu magro, ò piu grasso del debito (pure che non sia punto alterata in qualita la carne, ma stia nel mezzo tra il molle, e'l duro) uolendo ismagrirlo, ci seruiremo della fricatione molta, & in qualita mediocre, uolendo reimpirlo, ci seruiremo della mediocre & in qualita & in quantita. Queste tre combinationi le habbiamo noi à studio nella descrittione, che noi depinta ne habbiamo, poste nel fine, e doppo delle sei, à cio che si uedesse, che queste erano quelle, che si hauea Theone lasciate. Or dunque poi che s'è mostro non sola-

COME SI POSSA LA SANITA
mente, che egli le lasciò, ma che queste, che lasciò, erano
anco utilissime, ritorniamo al nostro proposto ragio=
namento. E prima diciamo, come quella dottrina, che s'in=
segna per li primi e semplici fundamenti, e piu utile di
tutte le altre, come quella, che facilita il tutto à farsi in=
tendere, stampa nella memoria, e fa facilmente ricordar=
lo, e fa pronto altrui à potere ottimamente di tutte le
sue parti seruirsi. Onde chi non ritrouerebbe facilmen=
te à parte à parte tutte le differenze, l'uso, e le forze del=
le fricationi, hauendo una uolta bene intesa la sentenza
d'Hippocrate, e postala si à mente? nella quale egli inse=
gna, come la fricatione dura puo ristignere il corpo, la
molle il puo dissoluere, la molta estenuarlo, la mediocre
accresterli carne. Dalla notitia e memoria di queste cose
si ritrouano facilmente prima le differenze, che nel con=
testo di quelle parole si tacciono, poi applicandole fra se=
stesse insieme tutte, ne faremo le noue combinationi gia
descritte di sopra, le quali nõ si sarebbero ritrouate fa=
cilmente, ne si terrebbero à memoria, se non ui fusse pre=
ceduta questa semplice e fundamentale dottrina d'Hip=
pocrate, che ha ne' primi principij la materia di tutte le
fricationi ridotta. E da questa prima inuentione non ne
è solamente seguita la inuentione delle altre cose, che si
sono hora ritrouate, ma una faculta anco di bẽ giudica=
re ogni corrotta e guasta dottrina, percio che questa è
la uera proprieta del methodo (che è una breue e ragio=
neuole strada nelle discipline) che da un picciolo e sem=
plice principio ci fa à tutte le particularita distinta=

mente peruenire, e con scientifici mezzi quasi con una certa regola, ci fa delle cose male dette giudicare. E questo basti, quanto che niuno altro, ne Theone anco istesso (benche meglio de gli altri questa materia trattasse) habbiamo bene detto della fricatione, ma che Hippocrate solo co' suoi seguaci l'habbia tocca al uiuo, e compiutamente. Resta qui à ragionare (come di sopra promettimmo) solamente de' nomi, accio che non ingannandosi perauetura alcuno nel numero loro creda, che tanti siano gli affetti, quanti i nomi, percio che questa uoce duro si dice propriamente d'una certa affettione del corpo, che non bisogna con altre parole chiarirla piu di quello, che ella è chiara, come ogn'un dalla sola uoce la intende: il medesimo diciamo del molle. Ma queste altre due uoci poi, raro, e denso, non significano cosi chiaramente gli affetti del corpo, perche ci soliamo di questi nomi seruire in due modi, e propriamente parlando, e per uno abuso. Il raro propriamente diciamo essere quello, che ha gli pori grandi & aperti per tutto, come al contrario, chiamiamo denso quello, che ha piccioli questi istessi meati. Per uno abuso poi, e metaphoricamente dicono denso e raro cio che è ristretto & unito insieme, ò rallentato e rilasciato, come diciamo alle uolte, che l'aere, e'l fuoco siano rari, e che l'acqua, e la terra densi; tirando questi nomi à gli elementi, i quali nondimeno sono uniti e ristretti insieme, constano di parti naturalmente similari, e non hanno questi tali meati. Molto piu anco si scostano dalla uera proprieta questi altri duo no

COME SI POSSA LA SANITA

mi, ristretto, e colligato, che sono stati anco metaphoricamente detti, quel primo, del denso e del duro, alle uolte separati l'uno da l'altro, alle uolte uniti insieme, questo altro (cioè il colligato) del denso, e del duro medesimamente, non già però con la medesima metaphora, perche tutte le cose colligate sono impedita al moto, e di questa uoce chiamarono tutte quelle cose, che con difficultà si muouono, per colpa, ò di siccità, ò di frigidità, ò di inflammatione, ò di tumore duro, ò di accordatura di nerui, ò di repletion, ò di peso. Per questa cagione istessa hanno di contrarij nomi à questi chiamati gli affetti contrarij, con queste uoci, rimessioni, resolutioni, rilassamenti. Si che non bisogna mirare al numero de' nomi, ma pensar, che sono due sole nel generale, le maniere de' gli affetti, l'una, che nelle parti similari si uede, e della quale noi ò molle ò duro diciamo, l'altra che consiste nelle parti istrumentali, secondo la qualità de' meati, e la chiamiamo rara ò densa. E questi sono i propri affetti de' corpi, gli aduentitij poi, e che à tempo durano, sono quando i meati istessi ò d'humore souerchio si colmano, ò quando ne sono scarchi, e mondi, ò quando sono aperti, ò quando ristretti. Ma di questi affetti ne li libri seguenti si ragionerà. Hora ritornando al proposito nostro, parleremo piu distinta e chiaramente della fricatione, laquale alle uolte da per se stessa e utile à corpi nostri, alle uolte serue e somministra alle cose, che ci giouano à quel modo, che scriue Hippocrate del ligare, quando dice il ligare, ò infasciare, che diciamo, parte è da se stesso sano

parte anco alle cose, che sanano, serue. La fricatione dunque condensa le cose rare (e questi sono gli effetti della dura fricatione) e rammollisce anco le cose dure, e rilassa le dense, (e questi effetti sono della molle.) Nel medesimo modo la fricatione, che si fa per ingrassare, ò per ismagrire, è da per se in qualche cosa al corpo utile. Ma quella, che prepara i corpi, à l'essercitio, e quella, che dopo gli essercitij si fa, sono amendue come somministranti e seruenti à gli essercitij istessi quella prima, che chiamano preparatoria, riscaldando un poco, apre i pori, e fa insieme atti gli escrementi, che sono nel uentre, ad uscire fuori, e rammollisce le parti sode, quella altra poi che chiamano Recuratiua, oprata con un pochetto di oglio, humetta insieme, e rāmolliisce le parti sode, & euapora fuori quello, che ne' pori si contiene. Ma di questa si dira appresso, ragionato che si sera de l'essercitio. La preparatoria, che noi, come s'è detto di sopra, opraremo in una ottima complessione, per riscaldare il corpo, uuole essere da principio molle, poi uolendo essercitarsi, uuole essere dura, che à questa guisa potrà mollificare sommamente, & eccitare à l'essercitio & à l'operare, e conseruare insieme la natura del corpo, come l'ha prima ritrouata. Che se s'ha qui punto ad errare, pieghi questo errore piu tosto al duro, perche i piccioli eccessi dal mezzo, si terminano con la superficie sola del corpo, senza alterare niuna parte dentro. E meno sera questa pelle superficiale offesa, se questi eccessi dal mezzo inchinino al duro

COME SI POSSA LA SANITA
insieme & al denso, perche cosi si fa meno atta ad essere
offesa. Che se fusse il traspirare per questa pelle, aper
to e facile, la faremmo densissima, e durissima. Hora,
perche bisogna essere à l'uno officio, & à l'altro attissi
ma, e bisogna p questa uia di traspiratione cauare fuori
gli escrementi, che dentro sono, & insieme tolerare
anco la uiolenza delle cose estrinseche, che potrebbero
offenderla, si dee il mezzo tenere, che è fra l'uno e l'al
tro estremo, che se alcuna uolta per auentura questa me
diocrita non si seruasse, meglio è tenerci al piu duro,
e al piu denso, che non al piu molle e al piu raro: perche
quello, che nel traspirare manca, si puo con l'essercitio
supplire, la doue alla offesa, che ci puo istrinsecamēte ue
nire al corpo, non si puo facilmente prouedere, e rime
diare, e di piu ne nasce uno inconueniente non picciolo:
perche non solamente uerrebbe ad euaporarsi l'escremē
to, ma il nudrimento anco del corpo istesso. In queste dif
ferenze dunque della qualita meglio è peccare uerso la
dura, che uerso la molle. In quelle poi della quantita, se
si ha ad errare niente, almanco nella complessione &
eta prosupposta, si dee uerso il meno errare, perche bi
sogna sempre di questo in questo discorso ricordarci,
che la intentione nostra è di aumentare, & accrescere
questo tale corpo, e non di deseccarlo. Quali complessio
ni di corpi, & à che modo disposte, hanno di molta frica
tione bisogno, il diremo appresso. Hora ritornando
à l'intento nostro parleremo della misura delle fricatio
ni, à quel modo istesso, che s'è pure hora della loro

qualita parlato. Ma prima, che di cio facciamo parola, bisogna d'un'altra cosa parlare, senza la cui notitia non si puo questamifura ne definir, ne conoscere. Et è questo, che io dico, il temperamento dell'aere, che contiene in se il corpo, che uorra frecarsi, il quale temperamento si puo bene con gli effetti istessi mostrare, ma non gia con parole in modo, che nulla alla sua intelligenza ui manchi, perche à questo modo è del tutto impossibile. Ma bastera se se ne dira tanto, che poco à farlo chiaro ui manchi. Ma bisogna ancho prima una certa altra cosa considerare, cioè in che stagione dell'anno, & in qual luogo del mondo si ha à fare 'questo essercitio, perche infino ad hora non habbiamo se non di due cose sole parlato, e della complessione del corpo, e della eta, ne si è tocco punto ò doue sia questo putto stato alleuato, ò doue sia hora per essercitarsi, ò pure in che tempo dell'anno, & in quale hora del giorno, benche secondo ciascuna di queste cose si uuole la mediocrita della fricatione uariare. A le cose dunque, che si sono dette, aggiugneremo anco queste, le quali nondimeno si sono ancho nel principio dell'opera potenzialmente contenute, benche non chiaramente esplicate, percio che quando io ho, come una certa regola di quanto à dire si doueua, pro supposto un huomo ottimamente complessionato, ho anco tacitamente tocca la contrada di costui: perche non puo corpo alcuno

COME SI POSSA LA SANITA
di ottimo temperamēto generarsi in contrade distempe-
rate, come e la ragione ci insegna, e cel conferma la ispe-
rienza, perche li magri, secchi, e discoli nelle regioni cal-
dissime si generano, come ne' luoghi freddi medesimamē-
te si ueggono distemperate le genti, come quelle, che nel-
le parti istrinseche, sempre sentono freddo, e nelle intrin-
seche, e nelle uiscere principalmēte estremo caldo. Quel-
lo ottimo corpo, che noi prosupposto habbiamo, quasi à
punto la Regola di Policleto, è quello, alquale noi ne ue-
diamo molti simili in queste nostre contrade, che di eccel-
lente temperamento le giudichiamo. In Gallia, in Scithia
in Egitto, in Arabia ne anco per segno s'è mai un tal
corpo ueduto. La parte mezzana della contrada nostra
che si stende molto in lato, è ottimamente temperata, co-
me è la patria d'Hippocrate: perche d'inuerno, e di esta-
te ha un mediocre temperamento, onde molto maggior-
mente l'ha nella primavera, e nell'autunno. Dando dun-
que questo luogo al corpo, che noi prosupponiamo, li da-
remo anco per stagione dell'anno, la meta della primaue-
ra, e per l'hora del giorno, nella quale s'ha egli primie-
ramente ad essercitare, il meriggie. Et accio che la uirtu
di quel naturale temperamento non uenga ad essere à
niuna guisa da l'aere, che il circonda, alterata ne muta-
ta, la casa istessa, doue s'ha costui da essercitare (massi-
mamente in quel giorno) non uuole essere ne piu calda
ne piu fredda di quello, che si sia il commune aere di tut-
ta la citta, anzi e la estate, e l'inuerno siuuole cō arte far
tale, cioè l'inuerno piu caldo, la estate piu freddo, e que-

sto, accio che quel corpo bẽ tẽperato possa d'uno ottimo tẽpo della fricatiõe seruirsi, poi che essẽdo la casa ò piu calda, ò piu fredda del debito, nella troppo calda suderà egli prima che sia mollificato à bastanza, nella troppo fredda ne si riscalderà, ne sinollificara giamai, ne mostrerà quel uiuace rossore di fuori, ne punto si gonfiera, percio che queste due cose, il rossore, e'l tumore sono segni della mediocre fricatione in un mediocre aere in una complessione di corpo ben temperata, perche come sparso il corpo di acqua calda, si gonfia primo, e se piu se ne sparge, si contrahe e rimette (onde à questo proposito diceua Hippocrate, prima s'inalza e gõfia, poi si fa delicato e magro) cosi la fricatione gonfia primo, e distende, poi ristrigne e contrahe il corpo. Quando dunq; si opra la fricatione p ingrossare il corpo, allhora le si uuole impor fine, quando è gia il corpo p cõttrahersi e ristrignersi. Ma quando si opra p preparare l'huomo à l'essercitio, non bisogna tutto questo aspettare, ma finirla molto prima, massimamente quando è di ottimo temperamẽto, & ancor putto colui, che questa fricatione usa, perche ha il corpo humido, e tenerello, e che con poche fricationi si rammollisce. Il termine della fricatione preparatoria si è, che le parti sode si rammolliscano, che si dissoluan le humide, e che s'aprino i meati e pori del corpo. Al numero poi e quantita delle fricationi non si puo con parole impor meta. Ma colui, che essendo di queste materie dotto, ha di questi che si fregano, cura nel primo giorno non bisognerà troppo isquisita congettura

COME SI POSSA LA SANITA
usare. Il di seguente poi, hauendo qualche isperien-
za della natura di quel corpo acquistato, n'haura piu
certa, e piu risoluta congettura. Anzi nell'essercitio
istesso e impossibile, che egli il primo giorno ui possa à
punto una certa misura tenere, la doue potra ben te-
nerlane' seguenti giorni. Ma diamo anco in questo i
segni. Quando nel primo giorno uedremo, che costo-
ro spinti & incitati à l'essercitio non ui si mostrano
troppo pronti, anzi piu tosto pigri, non solamente
non si mostrano acconci e forzati nelle lotte, ma disgrati-
tiati anco ne' moti, ritiriamoli à dietro. Egli bisogna,
che chi si essercita, sia ne troppo animoso, che ancor che
stanco, desideri pure di essercitarsi, ne troppo dimezzo
d'animo, che essendo nelle sue intiere forze, ricusi
nondimeno la fatica. E quello, che noi prosupposto ci
habbiamo, sera non solamente del corpo ottimamen-
te complessionato, ma dell'animo anco: perche quelli
sono al moto pigri, nel cui uentre, ò pure in tutto il
corpo si truoua un freddo sugo raccolto. Parimen-
ti sono lenti, e tardi à muouerfi i Plethorici, che sono co-
loro, che aboundano souerchio di sughi, & humori
ugualmente disposti, e quelli anco, che sono stati di
fresco dal freddo trauagliati. E quelli piu di questo
lento e pigro affetto partecipano, che sono di piu fred-
da complessione, come anco piu di questi istessi sono pi-
gri quelli, che alla loro frigidita hanno anco aggiun-
to l'humore. E questi corrompono la misura dell'es-
sercitio, come al contrario coloro, che sono di tempera-

mēto assai caldo, (ò che di loro propria natura l'habbiano, ò pure per qualche istrinfeco affetto) sono animosi, e cupidi di contentioni, e piu di quel che bisogna, à l'operare pronti. Quelli poi, che hanno il corpo ne troppo caldo, ne troppo freddo, ne l'animo del tutto dimeffo, ne auido di contentione e di gloria, & à l'operationi pròto, conseruano intieri i segni della misura dell'esercitio e nel primo giorno, e molto piu ne gli altri seguenti p= che se ben non si uede ne' principij il tutto, con la esperiēza si puo nondimeno facilmente uenire appresso ad una compiuta notitia. Il medesimo diciamo della misura del cibo, che se ben non si puo da principio à niun modo intiera hauere, con la isperienza nondimeno quotidiana, e col ricordarci & offeruare et il cibo, e gli essercitij passati cioè, come egli digerisse un tanto cibo, doppo un tanto essercitio, uerremo col tempo ad una quasi pffetta sciēza di questa cosa. E tutte le gia dette cose sono anco comuni à quelli, che à l'ottima cōpleßione, della quale parliamo, nō giungono, e de' quali non parliamo noi hora. Quella ottima natura, che noi proposta ci habbiamo, ha le misure di tutte queste cose chiare, come quella che ne co' costumi dell'animo, ne col distēperamento del corpo disturba, ne corrompe cosa alcuna delle gia dette, ma apertamente mostra le misure della fricatione, dell'esercitio, del cibo, e del sonno, & allhora primieramente rifiuta ogn'una di queste cose, quando non ne ha piu di bisogno. Onde sia questo anco un grande inditio della misura di loro à colui, che hauera di cosi temperato cor=

COME SI POSSA LA SANITA
po la cura, sia questo dico, cioè la uiuace alacrità della na-
tura istessa in ciò che si fa, laquale natura in una ottima
complessione prescriue la misura à se stessa, perche chi è
così bene complessionato, e si prepara con la fricatione
à l'essercitio, allhora uerra finalmente ad essercitarsi,
quando s'haurà già tutto il corpo fatto molle, e riscalda-
to, & essercitandosi allhora comincierà à muouersi con
qualche affanno, quando si sera a bastanza essercitato, e
s'asterra medesimamente dal mangiare e dal bere, quan-
do si sentirà sufficientemente pieno. Il perche non si dee
dubitare di costui, che alle uolte egli più del debito fati-
ghi, e si esserciti, o che più del conueniente mangi e beui
s'egli si lascia dalla sua stessa natura portare. Onde na-
sce, che egli non ha bisogno d'un gran dotto & esperto
che in queste cose il guidi, come ne hanno gli altri huo-
mini di peggiore complessione, bisogno, de' quali ap-
presso si parlerà, perciò che il corpo sano tratto da l'im-
peto della sua propria natura, si pone da se stesso nel
mezzo, e si ritroua il bisogno suo, massimamente s'egli
si trouera nelle cose dell'animo rettamente alleuato, che
già molti cresciuti da i primi anni in tristi costumi, e
uiuendo poi poltrona, e dissolutamente, hanno guasta la
bontà della natura loro, come al contrario alcuni essen-
do di uitiosa complessione, con la temperanza della uita
e con gli essercitij conuenienti & à tempo, hanno muta-
to in bene quel difetto, e mancamento di natura. Ma e de
gli essercitij, e delle operationi di costoro si dirà ne gli
altri libri appresso, perche in questo libro (e se ne è anco
discorso

discorso nel precedente) parliamo di quelli, che si trouano ottimamente dalla natura cōplesionati. Seguitiamo hora dunque delle maniere de li essercitij, cōe è la lotta, il pācratio (nel quale essercitio non s'oprauano solamente le pugna, ma e le braccia, e i piedi, e finalmente tutte le forze del corpo) e come è il pugillato, & il corso, & altri simili: de' quali alcuni ne sono essercitij solamente, altri ne sono non solo essercitij, ma operationi anco. Gli essercitij sono e quelli, che pure hora detti si sono, e questi altri che chiamano i Greci con queste uoci, Pitilizare, Ecplethrizare, e l'Acrochirismo, de' quali si parlera distintamente appresso, e come è anco lo schermire. E di piu anco, il saltare, il trare il disco (che era un certo sassetto tondo, che si tiraua di lungo nell'aria) il giuoco della palla, ò picciola, ò grande, e di quella che chiamano palla à uento, & il trauagliare il corpo con alzare pesi da terra, ò saltarci. Gli essercitij poi, che sono anco operationi, son quelli, che si fanno, quando altri zappa la terra, ò tira il remo, ò ara, ò puta le uiti, ò porta peso, ò miete, ò caualca, ò camina in uiaggio, ò caccia ad augelli, ò pisca, ò fa qual si uoglia cosa di quelle, che gli huomini ò artefici, ò non artefici, per uso della uita fanno, edificando le case, ò le barche, ò lauorando di ferro, ò di legno qual si uoglia istrumento, che alla pace ò alla guerra appartenga. E la maggior parte di queste cose si possono alle uolte solamente per essercitio oprare, percio che nel generale ci possiamo per tre uie seruire di loro, e quando solamente per operare, le facciamo, e quando per

COME SI POSSA LA SANITA
impararle, con animo però di hauere à seruircene, &
adoprarle, alle uolte anco solamente per essercitio, come
io stesso ritrouandomi alle uolte in contado d'inuerno,
sono stato forzato, per essercitare il corpo, à tagliare
legna, à pistare de l'orgio nella mola, e scorticarlo, e
mundarlo, lequali cose fanno i contadini ogni dì per un
loro lauoro ordinario. De l'uso di queste cose, come ope
rationi, si dira appresso ne gli altri libri, ma di loro, co
me essercitij, si ragionera hora, perche niuno di questi
essercitij si ha da fare tutto il giorno continouamente, ò
d'altro tempo, che innanzi mangiare. Ben bisogna ser=
uare in loro la misura, come anco dapoi nella fricatione
doppo l'essercitio. E quando tutto questo fatto haure=
mo, allhora non si fera punto alla materia dell'esserci=
tio mancato. Bisogna dunque essere di tutte queste cose
instrutto colui, che si toglie questo ufficio di hauere à
conseruare la sanita, che i Greci il chiamano propria=
mente Higijno, ben che per un certo modo largo il pos=
sano anco chiamare Gimnastico da gli essercitij, ò medi=
co dal medicare. Di che s'è à lungo parlato in un nostro
libro, che noi habbiamo intitolato Trasibulo. Le manie=
re de gli essercitij sono quelle, che dette habbiamo, la qua
lita poi, ò la differenza loro (che gia possiamo di amen
due questi nomi chiamarla) sono la uelocita, e la tardita
del muouersi essercitandosi. Di piu, sono anco il robusto
e'l debole, sono medesimamente la uehemenza, e la leg=
gierezza. I modi poi, come s'habbiano tutte queste ma=
niere ad usare, insieme con le proprie loro differenze,

Sono questi p̄cio che ò è il moto cōtinuo e p̄petuo, ò pur interrotto, et essendo cōtinuo, ò egli è d'un tenore sempre, ò pur diseguale: e s̄do interrotto, ò è cō un certo ordine ò fuori d'ogni ordine. E questi modi di usare gli essercitij da le operationi istesse si tolgono. Quegli altri modi che da altre cose istrinseche si tolgono, sono questi, chel'essercitio ò si fa à cielo a p̄to, ò sotto il tetto, ò pur à l'ōbra: et il luogo, doue si fa, ò è troppo caldo, ò troppo freddo, ò mediocremēte tēperato. E di piu, ò è troppo secco, ò troppo freddo, ò è in un mediocre tēperamento posto. I modi anco di usare gli essercitij, sono uarij, perche si puo l'huomo essercitare ò con poco poluere, ò con molto, ò con molto oglio, ò con poco, ò pure anco senza e l'uno e l'altro. Mostre tutte le cose, delle quali bisogna essere dotto colui, che fa questa professione di conseruare la sanita, ritorniamo hora alle maniere istesse de gli essercitij, e primo mostriamo quello, che sia à tutte cōmune, poi quello che sia à ciascuna di loro proprio. E cōmune dūq; ad ogni essercitio, che il calore, che si eccita, et aumēta ne gli animali essercitādosì, da li animali stessi prouiene, p̄cio che si sogliono anco i corpi nostri fare caldi, e co' bagni caldi, e ne' tēpi di state cō l'ardore del sole, ò pur di altro tēpo col fuoco, e quādo usiamo fricationi di medicine calde. Ma tutti questi calori ci uengono da p̄te istrinseca, la doue cō l'essercitio si eccita e cresce in noi quel calore natiuo, che ci è sempre nel corpo. E questo effetto è à tutti gli essercitij cōmune, e nō proprio di alcū di loro. Se pure nō uogliamo dire, che & in quelli che

COME SI POSSA LA SANITA
s'irano, & in quelli, che s'alterano e per paura e per ira
& in quelli, che si uergognano, si uede anco questo natu-
rale & interno calore crescere, benchè l'ira faccia non
crescer, ma bullire il calore nel cuore, che già questa di-
cono i piu eccellenti filosofi, che ne parlano, che sia l'es-
senza de l'ira, perciò che il desiderio di uendetta non è
già la sua essenza, ma un'altra sua certa cosa. Et in quel-
li, che si uergognano, si aumenta il calore naturale, men-
tre che si ritira dentro in se tutto prima, e poi col con-
tinuo moto ui cresce, perche non si ferma ò riposa lo spi-
rito di chi si uergogna, ma è dentro e di fuori insieme
con tutto il sangue è uolto uariamente intorno, à pun-
to come lo spirito di quelli, che e per paura e p ira s'al-
terano. Ma di tutti questi affetti dell'animo si ragione-
ra piu à lungo appresso, hora ne ho come forzato tocche
queste poche parole, per dire come era questo accidente
commune & à gli effetti istessi dell'animo, & à gli es-
ercitij, mentre che io uoleua mostrare che ad ogni esser-
citio ei commune l'aumento del calore naturale in-
nato ne' corpi. Hora è già tempo di toccare particu-
larmente le proprieta di ciascuno essercitio, ricor-
dando prima però, che in queste proprieta si ri-
trouano anco molte differenze, perche uno esser-
citio altera, & essercita piu che un'altro. Alcuni lenta-
mente si fanno, alcuni con uelocita e prestezza, & alcu-
ni con sforzo, e gagliardia, alcuni altri senza questo
isforzo. Di piu alcuni essercitij e con gagliardia, e con
prestezza insieme si fanno, alcuni altri con languidez-

za, e pigramente. Quelli, che con uiolenza, ma senza prestezza si fanno, chiamo gagliardi e forti. Quegli altri, che con uiolenza e con prestezza, chiamo uehementi, e sforzati. Vna cosa istessa chiamo con uiolenza, e cō gagliardia, ò con isforzo. Il zappare dunque è uno esercizio robusto e gagliardo, ma non già presto. Il medesimo dico, d'un che freni in un tempo insieme quattro cavalli perche egli robustissimamente si esercita, non già con prestezza. Questo stesso dico d'alcuno, che si ponga sopra, qualche gran peso, ò che egli stia in un luogo fermo, ò pure che un pochetto si muova. Il passeggiare medesimamente per luoghi erti e difficili, si porrà in questa maniera di esercitij gagliardi, ma non presti, perche chi à questa guisa si muove, pare che con le prime parti del corpo sostenga, quasi un gran peso, tutto il resto di se stesso. Appresso, chi saglie per una fune aggraffiandouisi con mano, come ueggiamo esercitaruisi i putti nelle scuole, ò chi attaccandosi con le mani ad una fune, ò ad un legno, ui si sospende, e sta à questo modo buona pezza alto da terra, tutti questi s'esercitano cō uiolenza, e robustamente, ma senza alcuna celerita. Il medesimo diciamo di colui, che con le mani ben chiuse, e con le braccia forte stese uerso il cielo stia à questo modo gran pezza, ò di quello altro, che chiuso ben forte il pugno si lascia da un'altro trauagliar, perche glielo apri, nel quale esercizio diuentano e tutti i muscoli, e tutti i nerui del corpo robusti. In questa maniera istessa di esercizio poniamo anco quel di colui, che tolto separata-

COME SI POSSA LA SANITA

mente con amendue, le mani, due cose grioui e pesanti, stenda poi forte le braccia, ò l'alzi quanto puo uerso il cielo, & à questa guisa stia gran spatio di tempo, ò di quell'altro, che dia al compagno potesta di fare ogni forza per piegarlo, e torlo da un luogo, ilquale essercitio, perche ui si oprano non solamente le mani, ma e le gambe, e tutto il corpo con quello stare saldo, e piegarsi, è di molta importanza à fare robuste e gagliarde le membra. Et in questa maniera di essercitio dicono, che si essercitasse Milone, dando altrui liberta di torlo da un luogo, doue egli fermaua il piede. Ma questo essercitio il faceua per fortificare le gambe, perehe uolendo essercitare le mani, chiudeua il pugno, e daua altrui potesta di aprirglielo, se potea. Questi istesso (come dicono) toglieua con mano un pomo granato, ò un'altra cosa simile, e diceua al compagno, che facesse ogni sforzo, per torgliele. Questi essercitij dunque & accennano una sopra gagliardia, & essercitano molto. Si essercita anco, e si corrobora particolarmente il corpo di colui, il quale abbracciando per mezzo un'altro, non lo si lasci distaccare da dosso per forza, che egli faccia, ò pure lasciandosi esso abbracciare per mezzo, faccia ogni sforzo per distaccarsene. Il medesimo dico di colui, che essendogli piegato auanti di trauerso il compagno, il tolga pe' fianchi leggiermente, & alzatolo su' à guisa d'un peso, hora lo stenda auanti, hora lo ritiri à dietro, e sera questo essercitio piu gagliardo, se mentre egli tiene il compagno sospeso, si muoue, e piega hora da questa parte, ho

ra da quella: perche à questo modo ne diuenta piu robusta tutta la spina, e la schiena del corpo. In questa maniera di essercitio poniamo anco quelli, che con ogni sforzo si urtano, e spengono l'un l'altro col petto, e quegli altri, che attaccando alcun su le spalle, fan forza di porlo giu à terra. Ma tutti questi cosi fatti essercitij si possono fuori di scuola fare in qual si uoglia luogo frequentato dal popolo, la doue hanno bisogno della scuola ò di molta arena quelli, che si fanno da i giouani, mentre lottano, per acquistare robustezza, e gagliardia, come sono, quando amendue lottando s'auinchiano nelle gambe, l'uno in quelle dell'altro, e stese le mani s'attaccano uolentemente con una nel collo del compagno, con l'altra nel braccio, ò pure quando gittata una mano d'intorno al capo de l'auerfario, come se con una fune auolto l'hauesse, il dimena, e lo fa piegare hora auanti, hora à dietro. Questa lotta essercita la robustezza di amendue i lottatori, come quella altra, che si fa, quando l'un auinchia con le sue gambe una di quelle del compagno, ò pure che applica amendue le sue e si strigne con amendue quelle de l'auerfario, perche à questa guisa anco amendue acquistano del robusto. Sono infiniti altri tali essercitij robusti nelle scuole, de quali suole essere ogni maestro delle lotte dotto, & esperto. Diciamo un poco hora di quelli, che con celerita e prestezza, ma senza gagliardia, ne uiolenza si fanno. E questi sono, come è il corso, lo schermire, e quando due giouani senza strignersi, con le mani solamente contē-

COME SI POSSA LA SANITA

dono, che'l chiamano Acrochirismo i Greci, e cõe è l'essercitio, che cõ la palla à ueto si fa, ò cõ l'altra palla con che ordinariamẽte si giuoca, ò pur cõe sono quelli altri due, che i Greci chiamano Ecplethrizare, e Pitilizare il primo è quando alcuno nel Plethro (che è un spatio di cento piedi) corre hora innanzi, hora à dietro senza piegarsi mai, ne uolgersi, finche, mancando in ogni corso alquanto di quello spatio, uenga finalmente à restarsi in una parte saldo, il secondo è poi, quando alcuno caminando con le punte de' piedi, e con amendue le mani alte, una stesa dinanzi al corpo, l'altra dietro, le muoue con grã celerita e prestezza, Il quale essercitio sogliono per lo piu presso alcuno muro farlo, accio che accadendo di errarui, facilmente, attaccandosi al muro, ui si ridrizzino, benche à questa guisa, quanto piu s'asconde l'errore di chi s'essercita, tanto piu diuenta l'essercitio piu debole. Tra gli essercitij presti, ma non gagliardi, sono anco quelli, che si fanno nelle scuole, quando alcuno ò solo, ò accompagnato, si ua rauolgendo, ò (come si dice) rotolando per terra. Ilche si puo anco fare stando in pie, e girando uelocemente intorno à qualche uno, che stia fermo in mezzo. Si puo anco con le gambe solamente questo essercitio fare, stando ritto in piedi, alle uolte saltando solamente in dietro, alle uolte alzando su le gambe à uicenda, hora l'una, hora l'altra. Si puo e con le mani anco questo essercitio fare, senza altrimenti tenerle con peso alcuno impedito, e sera, quando alcuno e spesso e cõ prestezza le mouera, ò che le tenga ristrette e chiuse, ò

che le tenga aperte, e stese. E questo basti de l'essercitio ueloce, uegnamo hora al gagliardo, che co'l ueloce s'accompagni. Et in questa maniera poniamo il zappare, il trare il disco, il muouer si, il saltare, quando però continuamente, e senza intermissione si fanno. Vi poniamo medesimamente il trare, qual si uoglia arma in hastata graue, continuando però molto li colpi, et il trauagliarsi con celerita essendo di pesante arme armato. Egli suoi, chi à questo modo si esercita, tramezzarui alquanto di quiete in mezzo. Onde bisogna qui conoscere la differenza, che è tra l'essercitio continuo, e l'interrotto. Tutti gli essercitij già detti, e spetialmente quelli, che non essercitij solamente, ma operationi anco sono, come è il zappare, e'l trar del remo nauigando, sogliono hauere qualche poco di riposo nel mezzo. Quegli altri essercitij poi che si fanno interrotti, e senza traporci quiete alcuna, sono come è un lungo e continuo corso, e il caminare in uiggio. Queste maniere di essercitij, che si sono dette, hanno queste differenze, che dette habbiamo, e di piu, che alcune essercitano piu i lombi, che le braccia, o le gambe, alcune tutta la schiena, o il polmone solamente, o il petto solamente: perciò che il caminare, e'l correre essercitano le gambe, l'Acrochirismo, e la scrima le braccia, e le mani, l'inchinarsi spesso, e alzar si su, o contenerloui del continuo, essercita i lombi. Sono alcuni, che postisi auanti due cose grioui e pesanti lontane tra se quanto si possono stendere amendue le braccia in lungo, s'inchinano poi, e tolgono con la man dritta quel peso,

· COME SI POSSA LA SANITA
che è da man manca, e con la manca quello, che è da man
dritta, e poi tornano à riporre ne' lor primi luoghi, e
l'un peso e l'altro. Questo istesso fanno anco poi, stan-
do saldi in un stesso luogo, senza torcerne pure il piede.
E questo moto essercita piu le parti trauerse della schie-
na, come quell'altro primo essercitaua piu le dritte. Il
petto e'l pulmone sono propria e principalmente dal
molto respirare essercitati. La gran uoce anco, di piu di
quello che detto si è, cōmuoue tutti gli istromenti della
uoce, i quali quanti, e quali siano, s'è gia detto in quel
trattato, che noi della uoce fatto habbiamo. E poi che sia-
mo qui giunti, non s'era fuori di proposito parlare di
tutte le parti dell'animale, che hanno in se euidenti, e chia-
ri moti, ò che piccioli, et oscuri gli hanno, e quali siano
quelle, che da se si muouano, e quali da altri. Il che non se-
ra di poco giouamento à Gimnastici, sapendo quali mem-
bri dell'animale da se stessi, e per propria uirtu si muo-
uano, e quali non da se, ma con l'altrui mezzo. Tutte le
operationi uoluntarie si esseguiscono in noi per mezzo
de' muscoli, e de' i nerui, lequali stesse nondimeno con
maggiore sforzo, et celerita oprandosi, essercitano prin-
cipalmente le gia dette parti, et accidentalmente le ar-
terie anco, e con queste si uengono anco à muouere insie-
me, e le ossa, e le uene, e la carne, e i ligamenti, che da gli
ossi nascono, con tutte le altre parti dell'animale. De gli
altri moti poi, che ne' corpi de gli animali si ueggono,
quelli, che non si tolgono per uolunta libera de l'agente,
ma sono ò naturali, ò secondo che gli affetti dell'animo

dispongono, sono di due maniere, perche alcuni sono operationi del cuore, e delle arterie, alcuni altri, delle uene e del fegato. Sono operationi (dico) principalmente di tutte queste parti, & appresso poi anco di tutte le altre del corpo, percio che tutte sono da quattro naturali facultà gouernate e rette. Ne già si tralascia mai del tutto il moto delle arterie, e del cuore, ben si rallenta, & attesa, secondo che egli è ò grande, ò picciolo, ò ueloce, ò tardo, ò uehemēte. Ilche per molte cagioni auiene, le quali tutte si sono tocche in quel libretto, che noi fatto habbiamo delle cause de' Polsi. Hora bastera leggiermente accennare solo i capi. La prima cagione dunque di alterare e mutare il polso si è il crescere, ò il diminuire del calore naturale. La seconda è il mutarsi la quantità dello spirito dell'animale. La terza si toglie dalla fermezza ò debolezza della naturale uirtù. La quarta si considera dalla mala dispositione dell'istromento istesso. Ma non fa à questo proposito nostro ragionare hora di questa quarta, perche bisogna qui hauere l'animale infermo. Ilche nelle altre tre non si ricerca, ritrouandosi elle anco ne' corpi sani. Quel mutamento dunque, che dal crescere ò diminuire del calore naturale nasce, auiene per colpa della stagion dell'anno, per colpa del mangiare, del bere, del bagno, della fricatione, del sonno, della uigilia, e medesimamente per cagione de' gli affetti dell'animo, e delle operationi uoluntarie. Quel, che nasce poi da l'alterarsi lo spirito dell'animale, si uaria secondo le differēze dal moto uoluntario, e deliberato. Quel,

COME SI POSSA LA SANITA
che nasce dalla fermezza ò debolezza delle forze auiene
secondo che è buono e retto, ò cattiuo il temperamento
della sustanza del cuore istesso, e delle arterie. La opera=
tione poi delle uene insieme con tutti gli altri istromen=
ti ritrouati dalla natura per dispensare il nudrimento
nel corpo, si uaria secondo il mangiare, e'l bere, ma mol=
to piu secondo che il nudrimento si distribuisce nel cor=
po, e secondo che si conquoce, e nudrica. E di questo mu=
tamento partecipano anco le arterie. Quelli moti poi,
che non sono attioni, & operationi, sono di tre maniere
perche alcuni si truouano da se stesfi ne gli animali, al=
tri gli uengono istrinsecamente sopra, altri ui sono in=
dotti dalle medicine, che si tol gono. Quelli, che da se stes=
fi ui si ritrouano, sono quelli, de' quali s'è gia poco auã
ti ragionato. Quelli, che istrinsecamente ui uengono, ui
si inducono col nauigare, col caualcare, con l'andare in
carretta, ò con l'essere dentro la cuna, ò dentro il lettic
ciuolo appeso, ò pur tra le braccia della balia agitato e
mosso, come à fanciulli si fa. E moto anco istrinseco la
fricatione. E ue ne sono alcuni misti, come è il caualcare,
perche chi ua in carretta, puo s'egli uuole, coricaruisi e
riposarsi, Li doue non cosi chi caualca, percio che non
puo egli starsi otioso e riposato, à lasciarsi guidare e
condure da un'altro. Egli bisogna, che stia con la schie=
na dritta, e sospesa, e che con amendue le coscie si stringa
fortene' fianchi del cauallo, e che porti le gambe istese, e
che habbia sempre intenti gli occhi à riguardarsi dinan=
zi, nel quale atto non patisce e fatica solamente la ui=

sta, ma il collo anco. Et in questo moto del caualcare s'agitano spetialmente le uiscere, le quali s'essercitano parimente saltandosi, che non auiene cosi nell'andarsi in carretta. Onde chi uolessse commouere forte le uiscere, che sotto il Septo trauerso, che chiamano, sono; essercitisi ne' gia detti modi, e di piu con quella fricatione, che con una fascia centa si fa, nel qual modo pongasi colui, che frega, da dietro, e stenda hora à man dritta, hora à man mā ca le mani, piegandosi, e accōmodandosi con queste parti colui, che fregare si lascia. Si commouono anco alquanto le uiscere, che sono sotto il Septo, col forte respirare, con le uoci, col soffiare e che assolutamente si fa, e che con frenare e strignere lo spirito, tanto con la uoce sola, quanto con istromenti musici, che col soffio s'oprano. Il frenare istesso de lo spirito è anco un certo essercitio de' muscoli, non meno di quelli, che sono nell' Abdomine, che chiamano, che di quelli del petto. Ma di questo ultimo moto parleremo appresso, perche di piu delle gia dette utilita, che ne nascono, se ne causa anco un'altra non picciola, e per cui cagione soliamo noi questo moto nel fine dell'essercitio usare. Ritornando al proposito non sono pochi quelli moti, che facendosi nelle parti dell'animale non sono operationi di quelle parti, ne conseguono alle operationi loro, ma si compiono e da altri, e per altri mezzi, come auiene à quelli, che uanno in carretta, che nauigano, che si fregano, e si purgano con medicine, che oprino per uia del uomito, ò per uia di aprire, e disciogliere il corpo di sotto. Ma questi ultimi moti non ap-

COME SI POSSA LA SANITA
pertengono all'arte, che è di conseruare la sanita, tutti
gli altri, e quelli spetialmente che auengono per la frica-
tione, si debbono neceßariamente conoscere da chi que-
sta professione fa di conseruare la sanita nel corpo, per
che à costui tocca di sapere la uirtu, e la forza di tutti i
moti, come à gli artefici stessi, e maestri delle arti apper-
t tiene sapere tutti i moti particolari della sua arte un
per uno, percio che costoro fanno la uarieta, che nella
materia accade, e i Gimnastici la forza e uirtu di ciascu-
na di quelle cose particolarmente. Onde se alcun mi di-
cesse, che io ò insegnaßi alcuno di schermire, & armeg-
giare, ò pure che io stesso acconciamente armeggiaßi,
e schermißi, certo che io non saprei bene ne l'uno, ne l'al-
tro fare, là doue s'io mi accosto à uedere alcuno, che ar-
meggi, e schermisca, non solamente conoscerò la forza di
ogni una di quelle attioni, e moti, che io uedro farli, ma
saprò anco quale parte del corpo esserciti principalmen-
te ogn'un di que' moti, assai meglio, che non quegli istef-
si, che questi moti fanno schermendo, anzi, se s'ha à dire
ingenuamente il uero, lo schermidore non sapra rende-
re conto della forza di niuna di quelle sue attioni, là do-
ue colui, che fa bene l'arte de gli essercitij, e le conosce
tutte, e sa à che fine ogn'una di loro si riduchi, e che effe-
to faccia, perche ne sono alcune uiolenti, graui, e robuste
altre leggiere, preste, e furibonde, altre e uiolenti, e pre-
ste insieme, lequali tosto, che egli le uede, le conosce, e
discerne facilmente, e sa di piu, quale di loro esserciti le
gambe, le braccia, o'l petto, quale i lombi, il capo, la schie

na, ò il uentre, e quale piu una parte assai, che un'altra. Lo schermitore si fara uedere ne' suoi moti attissimo, facendoli (per esempio) presti, robusti, e graui, ma non sapra gia egli che questi cosi fatti moti condensino, ò ammagriscano il corpo, ne medesimamente, che i moti lenti e tardi ingraßano e rarefanno, ò che i robusti, e tardi, e graui insieme generano gagliardia, e grauita nel corpo. Nel medesimo modo il dotto carrettiero farà acconcißimamente, e come bisogna, tutti i moti della sua arte particolarmente, ma non sapra egli gia qual di loro ammagrisca il corpo, ò l'empia di carne, ne quale il faccia robusto, gagliardo, duro, ò molle, denso, ò raro. Così anco il buon giuocatore di palla, sapra ben tutte le maniere di trare la palla al compagno, e di riceuerla, ma non gia sa che effetto da questi moti s'acquisti il corpo. Il Pedotriba medesimamente (che è quel maestro, che insegna à putti gli esercitij del corpo) sa ben finamente quanti moti nella sua scuola si fanno, ma non sa poi, che effetto ogn'un di questi moti si faccia. E per concluderla tutti gli huomini, che s'oprano, e fanno qualche essercitio, come sono i saltatori, i marinai, i maestri, che lauorano di ferro, ò di legno, i piscatori, gli agricoltori, i fabbricatori, i sartori, e tutti gli altri, che in qualche cosa s'oprano, non sapranno dar conto alcuno della uirtue forza del moto, che essi esercitano, la doue il Gimnaastico, perche ha i principij, de' quali s'è ragionato di sopra, e conosce le differenze uarie delle attioni, sapra ottimamente la forza di ciascuna operatione, e di quella

COME SI POSSA LA SANITA

anco che hora primieramente, e non piu prima uista habbia, come perauentura, che i gagliardi moti d'un che salta (ilqual salto pero sia uiolento, e destriſſimo, girandosi con prestezza à torno, ponendo giu à terra i ginocchi, e poi leuandosi toſto ſu, e ſtringendo hora le gambe, hora forte allargandole, & altri ſimili atti deſtri e ueloci) fanno un corpo diſcolo, muſcuoloſo, duro, denſo, e gagliardo. E che i moti lenti, languidi, e tardi non ſolamente non fanno un corpo tale, quale detto habbiamo, ma al contrario, s'egli ben fuſſe muſcuoloſo e gagliardo, ne diuenta tutto al contrario diſpoſto. Il Pedotriba dunque ſera à punto à quel modo miniſtro del Gimnaſtico, come è il quoco, del medico, perche ſapra bene il quoco apparecchiare la bieta, e la lētecchia diuerſamente ſecondo il biſogno di ciaſcuna di loro, ma non intende egli gia però la uirtu e forza di queſto ſuo apparecchio, ò qual modo di apparecchiarle ſia il migliore, là doue il medico non ſapendo fare niuna di queſte coſe, che fa il quoco, conoſce nondimeno la uirtu e la Potenza d'ogni una di queſte coſe apparecciate. Il Gimnaſtico dunque, che haura la cura di queſto giouane ottimamente compleſſionato, che noi ci proſupponiamo, conoſcendo le forze di tutti gli eſſercitij, fa elettione di quello che egli uede moderato, e poſto nel mezzo fra gli uitioſi eſtremi, perche non hà una ottima compleſſione biſogno d'uno eſſercitio ueloce, ò tardo, ma d'un mediocre, e che ſtia fra quelli due nel mezzo: ne medeſimamente ricerca il uiolento e forzato, ne il lento e'l languido, ma quello, che è fra queſti due

sti due mediocre, perche non bisogna alterare, ma conseruare solo questa ottima complessione di corpo. Se il Gimnastico dunque uorra questo giouane essercitare nelle arme, si trarra da parte un compiutissimo & essertissimo schermidore, e fattosi i moti e le attioni di tutta la sua arte mostrare, ne eleggera, quelle cose, che uorra che al suo giouane spesso si mostrino, e quelle che di rado, e quelle, che mediocremente, e quelle, nelle quali ò non mai ò sempre uorra, che egli si esserciti, perche egli sa bene quale essercitio agiti e fatighi piu ciascun membro, e le qualita, e faculta di ciascuno. Ches'egli uorra farlo essercitare alla palla à uento, ò alla altra palla, trouera medesimamente un gran giuocatore di palla, e fatto elettione della maniera, della qualita, e della misura di quella attione, li dara quel giuocatore come per ministro, che gli ele esserciti, perche il Gimnastico, quanto à Gimnastico, e ignorante della materia propria di ciascuna arte, ma una uolta che la uegga, intendera tosto non solamente la qualita, ma la forza anco di ciascuna: come noi con l'aiuto solo di questa arte Gimnastica habbiamo giouato à molti di quelli, che haueuano alcune parti del corpo deboli, e ne erano percio spesso trauagliati da infermità ne gia tutti con gli essercitij loro proprij, ma se alcuno ne era ballatore, ò schermidore, ò lottatore, ò in altra qualunque maniera di essercitio esserto, mi faceua mostrare tutti i moti della sua arte, e poi eletti quelli, che à me pareuano piu atti al proposito, insieme con la misura, e col tempo ue lo faceua poi essercitare. Ma di questo

h

COME SI POSSA LA SANITA

si parlera appresso, quando tratteremo delle uitiose complessioni di corpo, che hora della ottima complessione si ragiona, alla quale per tutte le uie si uuele la mediocrità applicare, e nella fricatione, e nell'essercitio, e nel bagno, e nel cibo, e nel sonno, tal che non ne uenga à farsi ne piu dura, ne piu molle, perche la molle uiene facilmente offesa da cio che istrinsecamente le si applica, e la dura impedisce il crescere del corpo. Non uuele ne anco farsi piu densa, perche non si fermi, e resti nella carne qualche parte de gli escrementi, ne piu rara, perche non ne scorra, e uada uia fuori quel, che è buono, e sustantiuole. Parimente non si dee ne piu delicata, ne piu grassa del solito fare, poi che il delicato uiene facilmente offeso dalle cose istrinseche, & il grasso, da quelle che dentro il corpo istesso ci nascono. Come anco non è bene, che un cosi fatto corpo si faccia ne piu caldo, ne piu freddo, ne piu secco, ne piu humido, s'egli era però di ottimo temperamento e senza difetto alcuno. Vna cosa dunque s'ha sempre à mirare in un cosi fatto corpo per conseruarlo nella sua sanita, cioè quello, che è moderato, e mediocre, il che non è altro, che quel che tra li due estremi si troua sempre nel mezzo. E gia s'è detto di sopra come si possa questo accapare. Ma perche non è male replicare piu uolte quello, che è moltò necessario, diciamo, che il primo giorno ci dara una larga & ampia congettura, il secondo, il terzo, il quarto, e gli altri poi anco di mano in mano la ci daranno assai piu perfetta e compiuta, perche il primo giorno bisogna, il tutto esse-

guire con le gia dette auertenze. Spoglisi dunque questo giouane ben complessionato (come Egimio uoleua) quando per mezzo della urina si uedra gia fatta la conuotione. Poi si uuole nella fricatione questo rispetto hauere, che se ne rāmoliscano le membra. Ilche ci mostrera quel colore florido, che apparira nella superficie del quoio, & insieme quel piegamento delle membra con una attezza ad essercitarsi in ogni maniera di moto. Appressò, essercitisi fin che si uegga gonfietto il corpo e che ui apparira quel colore florido, e che pronta & acconciamente opri il moto. Tra questo si uedra un sudore con un uapore caldo misto. Et allhora primieramente si uuole impor meta à l'essercitio quando uedremo alcuna di quelle cose mutata e cambiata. Se si uedra dunque alquanto piu del solito ristretta in se stessa la grandezza del corpo, si uuole tosto cessare, percio che procedēdo anco auanti, si cauera di piu dal corpo qualche parte di buono sugo, onde ne diuentera piu discolorato, e delicato, e piu secco, e meno atto à crescere. Il medesimo faremo, ueggendolo iscolorire, perche col continouare oltra piu l'essercitio, ne faremo freddo il corpo, e li torremo souerchio della sustanza sua. Veggendo anco rallentarsi punto, ò perdersi la uiuacita, & attezza de' moti, faremo imporre tosto à l'essercitio fine. Questo istesso faremo, ueggendo cambiarsi à niun modo la qualita, ò la quantita del sudore, percio che bisogna piu tosto, che egli e piu copioso, e piu caldo diuenti, secondo, che piu si fa uehemente il moto. S'egli dunque apparisce

COME SI POSSA LA SANITA
meno, che prima e piu freddo, sappi che allhora si ismi=
nuisce, e ua perdēdo il corpo, e di piu, si raffredda, si de=
secca piu del conueneuole. Il perche si dee con maggio=
re auertenza stare, quando un cosi fatto corpo si esserci=
ta, accio che apparendo alcuno de' gia detti segni, si tra=
lasci tosto ogni essercitio, che si facesse. Ne si uuole gia
tosto egli mandare à lauari, bastera, che si rallenti, e fer=
mi, e quieti, doppo quel cosi intento, e saldo essercitio.
Che s'egli col rattenere il fiato uorra reimpire i fianchi
si bagnera poi di oglio, & usera la fricatione recurato=
ria, che doppo l'essercitio si fa. Ma nel seguente libro si
dira quale ella sia, à che fine si faccia, quale sia la misu=
ra di lei, e di piu, cō che moti, e fricationi si compia: per=
che questo libro è cresciuto troppo, e ui imporremo fine
quando ui hauremo questa una soia cosa aggiunta, che
alla eta & alla complessione che noi prosupposta hab=
biamo, bisogna quella maniera di bagno eleggere, che sia
del tutto in un mediocre temperamento posto, che gia,
se ben ci ricordiamo, noi habbiamo prosupposto il terzo
settennio cioè quella eta, che tramezza fra il quartode=
cimo e l'uentesimo primo anno, nel qual tempo non uor=
rei che ancor si lauasse questo giouane con acqua fredda,
perche non gli si impedisca il crescere, al quale si dee mol=
to attendere. Ma doppo che egli sera nella sua debita
grandezza giunto, allhora mireremo anco alquanto, e
pensaremo di farlo in questo freddo bagno entrare. Nel
seguito libro parleremo piu distintamente anco de gli
essercitij, che sul poluere si fanno. Per hora basti solo,

sapere questo, che al corpo ben complessionato, che noi
 prosupponiamo, non ha bisogno di polue, pure, che laca
 sa, doue egli si essercita, sia à quel modo preparata, che
 habbiamo detto di sopra. Che se fusse caldetta, allhora si
 puo bene usare il poluere, & usandolo, bisognera il gio
 uane, ogni modo lauarsi, non usandolo, si puo senza la
 uarsi, andar si uia, massimamente l'inuerno. Le cose me
 desimamente, che appartengono al mangiare, al bere, al
 dormire, al passeggiare, si debbono da colui, che ha di
 questo giouane cura, considerare, e noi appresso ne par
 leremo. Ma è impossibile, che egli si possa nel primo
 giorno uedere à punto la misura di queste cose, nel se
 condo di ueduto come riesca al giouane l'essercitarsi ò
 poco ò molto, se ci accorgeremo, che egli si rattenga e
 conserui nella sua propria natura, tenendoci à questa mi
 ra, che uediamo, giouarli, e'l nudriremo, e l'essercitare
 mo, che s'egli non ui si ratterra, e conseruera, ci ingegne
 remo, comunque egli dalla sua prima dispositione sera
 caduto, & allontanatosi, di riporlou, con mutare la mi
 sura di quello, che noi uediamo che nociuto gli habbia. E
 cosi non resteremo mai di fare, fin che nell'esseguire il
 tutto, ui trouaremo una perfetta e gioueuole misura.
 Ma nel seguente libro si mostrera quanti, e quali siano
 gli errori, che fuori de l'ordine naturale auengono, e co
 me si possa ogn'un di loro conoscere, e rimediarui.

b iij

DI GALENO.

COME SI POSSA LA SANITA CONSERVARE LIB. III.



DE GLI medici, e de' Gimnastici, che hanno trattato del conseruare la sanita, alcuni hanno p tutti gli huomini in comune dati precetti, senza hauer mai pensiero di differenza alcuna, che possa de' corpi nostri allegarsi, alcuni altri hanno uoluto, che sia grande de' corpi nostri la differenza, onde à studio, quasi che non si potessero completare tutte, le hanno tacciate, e si sono restati di ragionarne. Alcuni pochi, che hanno uoluto questa distintione fare per le spetie loro, hanno assai piu cose dette male, che bene. Noi nel primo libro habbiamo mostro quante siano le spetie, e le maniere de' corpi humani, e promesso di dare separatamente precetti per tutti nel conseruarsi in sanita. E cominciãmo da quella ottima cõplessione di corpo, nella quale non si uede difetto, ne mancamento alcuno di natura. Ma perche costui non puo sempre uiuere co' precetti, che per uiuere sempre sano, si danno, trouandosi ò di sua uolunta, ò pur contra sua uoglia intricato alle uolte ne' negotij della ui-

ta, mi è paruto meglio parlare nel primo libro di co-
 lui, che trouandosi di ogni intrico fuori, attende solo à
 la sanita del corpo. Et habbiamo nel primo libro mo-
 stro, à che guisa si debba alleuare questo cosi ben com-
 plessionato corpo infino à i xiiij. anni. Nel secondo poi
 s'è detto, come si debba portare infino alla eta uirile, e
 qui siamo trascorsi molto innanzi, ragionando de' capi
 communi de l'arte, senza i quali non si poteua bene di-
 scutere, ne determinare, ne della eta, ne della natura, che
 proposta ci haueuamo, per cio che ui habbiamo annoue-
 rate le differenze, e della fricatione e dell'essercitio, non
 gia le particolari (saluo doue di necessita s'è conueniu-
 to dirle) ma le generali, e per le sue spetie. Ne le fricatio-
 ni dunque habbiamo detto qual uirtu sia quella della mol-
 le, e della dura, e quale della mediocre posta tra queste
 nel mezzo. Poi habbiamo tocche le differenze, che dalla
 quantita nasceuano, che erano tre. Poi quelle, che dalla cō-
 binatione di loro nasceuano, che erano in tutto noue, nō
 lasciādo di dire le loro forze, e uirtu particularmēte. Ne
 gli essercitij poi s'è mostro quale è acuto e ueloce, quale
 tardo, e lento, e quale tra questi posto nel mezzo, e natu-
 ralmente migliore. Poi quale è gagliardo, ò molle, qual
 graue, e leggiero, e qual fra lor posto nel mezzo. Poi s'è
 mostro come alla ottima complessione s'acconuengono
 tutte le cose mediocri, e poste fra li due estremi, cosi nel-
 la fricatione, come nell'essercitio, come nel bagno, nel nu-
 drimento, & in tutte le cose, che per lo uiuere sano, san-
 no. E come iui fatto habbiamo, recando questa materia

h. iiij

COME SI POSSA LA SANITA

in certi communi capi, si perche piu facilmente si tenga à memoria, come anco perche proceda questa dottrina con distintissimo ordine, cosi faremo anco nel resto. E poi che nel fine del secondo prometteremo di seguire il ragionamento con la fricatione recuratoria, che chiamano, cominceremo primieramente à dire di lei che gia infino à quanto ci dobbiamo nell'essercitio stendere, s'è à lungo di sopra mostro. Ella è dunque nel generale di due maniere, alcuna ne è come parte, alcuna ne è come spetie di essercitio. Di quella, che è come spetie, si dira appresso: hora ragioneremo di quella, che è come parte. L'ultima parte di ogni essercitio recato à debito compimento, chiamiamo Recuratoria, laquale per due ragioni si fa, e perche purghi gli escrementi, e perche asscuri dalla stanchezza il corpo, la prima ragione è anco à l'essercitio, commune, il quale medesimamente per due rispetti usiamo, e perche renda sode le parti del corpo, e perche ne purghi gli escrementi. Egli è dunque piu proprio effetto della recuratoria, il togliere e conseruare il corpo dalla stanchezza, che suole ad uno i smisurato essercitio seguire. A li lottatori, corsori, & altri, che fanno qualche ordinario lauoro, come sono quelli, che zappano, ò che caminano in uiaggio, ò che uogano il remo, ò che fanno altro simile essercitio necessario alla uita, seguita tosto la stanchezza, se non ui si prouede prima con questa Recuratoria. Ma al corpo ben complessionato, del quale parliamo, e che si troua da ogni obrigo libero, e solo attende alla sanita, rade uolte è dalla stan-

chezza assalito perche se i lottatori, che estremamente si trauagliano, & affatigano, nõ sogliono in altra maniera di essercitio sentire mai stanchezza, se non in quella sola, che essi chiamano perfettissima, e compiutissima: ne segue, che quelli, che liberamente uiuono, e che solo per la sanita si essercitano, non si stancheranno giamai, poi che non uerranno mai forzati à porsi in quella cosi fatta maniera di essercitio, che detta habbiamo. Gli lottatori, saltatori, corsori, e simili, perche si truouino gia preparati & atto il corpo à quelle smisurate fatiche, che sogliono alle uolte anco per tutto un di intiero continuare, uengono necessitati à trauagliarsi allhora in quello essercitio compiutissimo. Il che non accade di quelli, che solamente per conseruarsi sani, si essercitano, perche non è loro ne necessario, ne utile entrare in queste smisurate fatiche, onde si bisogni di stanchezza temere. E gia con tutto questo, si seruiranno pure della Recuratoria, almanco, per purgare gli escrementi, e di piu, per una certa maggiore securita, che per uia alcuna non siano da stanchezza oppressi, percio che se ben l'essercitio di costoro, e tutte le loro operationi sono moderate, e fuori di ogni uiolenza, puo nondimeno alle uolte auenire, che il maestro che li guida, non si accorga perfettamente del tutto. Onde ogni poco, che si erri, puo cagionare se non grande, almanco una leggiere stanchezza. E pure non è bene chi cerca solo di uiuere sano, e uiue tutto intento à questo, sia mai pure un punto minimo leso. Per maggiore securta dunque doura questa Recu

COME SI POSSA LA SANITA
ratoria sempre usare. E qualmente ella usare si debba, la
natura istessa del fine, perche la usiamo, cel mostrerà,
percio che, poi che noi attendiamo à cauare del tutto fuo
ri gli escrementi delle parti sode dell'animale, che essen
do con l'essercitio riscaldate, & estenuate nel corpo an
cora ui durano, e stanno, bisognerà usare le fricationi,
che con l'altrui aiuto si fanno, & insieme l'estensione, et
attesamento di quelle parti istesse, che sono frecate, & il
rattenere anco del fiato dentro. Ma perche e le fricatio
ni sono uarie, & il rattenere del fiato medesimamente, si
dee nell'uno e nell'altro fare diligente elettione. S'è gia
detto, che delle fricationi la dura colligai corpi, cioè, che
li fa e piu densi, e piu duri. Onde questa serà poco al pro
posito nostro, poi che quel, che si condensa, in se stesso si
ritira, e rinchiude, e quel, che si dilata, & ampia, fa la
strada libera & aperta à gli escrementi. Nel medesimo
modo quello, che indura, è à le cose che attesate si truoua
no, contrarijssimo, perche accresce piu il loro affetto, al
contrario è utilissimo quello, che rammollisce. S'egli
dunque bisogna e digerire gli escrementi, e rammollire
quello, che è attesato, si uogliono del tutto le dure frica
tioni fuggire. Ne meno penso, che si debbano fuggire le
tarde, percio che poi il corpo non si muoue piu da se
stesso, e pericolo, che non si raffreddi, e condensi, non es
sendo da aiuto alcuno istrinfeco riscaldato. Per questa
cagione dunque si uole non solamente con prestezza
frecale, ma con molte mani anco, accio che non resti par
te alcuna del corpo ignuda. Che se la fricatione non uuo

le essere ne tarda, ne dura, si dee copiosamente spargere il corpo d'oglio fregandolo, poi che cio molto gioua & alla prestezza & alla mollezza della fricatione, senza che egli ne segue anco un'altra gran commodita, percio che rallenta le parti tese e rammollisce quello, che per la troppa fatica si truoua stanco. E queste sono le cagioni perche si debba la dura fricatione fuggire. La molle poi per queste altre si fuggira, perche non penetra molto à dentro, e non passa molto piu in là, che il quoio, e la carne, che gli è uicina, e perche non caccia fuori gli escrementi, che ne' pori si cõtēgono. E pure p quel effetto solo noi usiamo la estensione delle parti stesse, che si fregano, & il rattenere del fiato. La mediocre dunque posta nel mezzo tra la molle e la dura, pare che sia da gli inconuenienti di amendue queste lontana, cioè dalla impotenza della molle, e dalla uiolenza della dura. E questa mediocre si usera à questo modo, cioè calcando forte le mani nel fregare, in modo che alla fricatione dura ci accostiamo, rallentando però talmente e la copia de l'unto (che da l'oglio nasce) e la uelocita del moto, che ne diuenti à punto questa fricatione mediocre: percio che quel l'unto è molto al moto uiolento delle mani contrario, e quel breue e ueloce tatto tanto toglie e manca della uiolenza, quanto anco del tempo. Ben giudichiamo, che si debbano estendere le parti del corpo fregandosi, accio che per la pelle si caccino fuori quanti escrementi fra il quoio, e la carne si truouano, perche aprendosi, e rallentandosi e la carne, e'l quoio, gli escrementi potranno fa=

COME SI POSSA LA SANITA
re così la uia di dentro, come quella di fuori. Distenden=
dosi dunque quello, che è sotto il quoio, si uengono à di=
scarcare fuori gli escrementi, à punto come espressi da
due mani, una di colui, che frega i strinsecamente, l'altra
di dentro, che sono le particelle stesse, che si stendano, e ui
suppliscono in uece di un'altra mano. Onde il rattenere
del fiato non è picciola parte della Recuratoria. E chia=
mano rattenere del fiato, quando attesando tutti i musco=
li del petto, che sono d'intorno alle costate, freniamo, e
ratteniamo il respirare, perche lo spirito, che è dalle co=
state compresso, trouandosi impedito di potere uscire
per la uia della arteria, che dalla gola al pulmone si sten=
de, ne uia furibondo nel Septo transuerso (che chiamano
Diaphragma i Greci) & è cagione, che cio che è sotto
al Diaphragma, come è il fegato, la milza, il uentricel=
lo, & alcune altre parti, insieme con lui si innalzino, e
gonfino. I muscoli dell' Abdomine bisogna medesimamen=
te che si uengano leggiermente à ristriognere alle uolte,
accio che insieme col Septo, à guisa di due mani, calchi=
no, e premendo le parti, che ui sono in mezzo, mandino
fuori qualche escremento, che in loro si truoui. Le parti
che loro nel mezzo si truouano, sono il fegato, la mil=
za, il uentricello, e quelle parti del crasso e sottile inte=
stino, che piu sporge in fuori si truouano. I luoghi poi,
che riceuono gli escrementi, che fuori si cacciano, sono
aperti, & ampi, come è tutta la capacita del uentre, e la
concauita de gli intestini, che iui sono. Che se noi lascie=
remo starfi i muscoli dell' Abdomine in pace, senza nul=

CONSERVARE LIB. III. 63

la operarfi, certo che non euacuaremo gli escrementi di niuno de' gia detti luoghi. Ben manderemo la uolta di basso quelli, che nell' ampiezza del petto, e nel pulmone si truouano. E tanto sera meglio per questa parte piu tosto mandargli, che non lasciarli iui, oue sono, quanto è piu pronto & aperto l'esfiro di quelli, che nel uentre si truouano che non di quelli, che nel petto, e nel pulmone si contengono, perche quelli, che nel uentre, e ne gli intestini sono, ò si uomitano leggiermente, ò si mandano giu per la parte di basso fuori, là doue quegli altri con gran sforzo per uia di tosse si espurgano, e cauano fuori uia. Che se alcuno col rattenere il fiato, attesara cosi il Septo, come i muscoli dell' Abdomine, assai meglio purgarà le uiscere, che sotto il Septo sono, non si trasfera però nulla da gli stromenti dello spirito, à quegli istromenti, che si truouano al nudrimento assegnati, ma tutto intiero restera l'escremento nel petto istesso e nel pulmone. Onde per hora non lodo questa tale maniera di rattenere il fiato, e molto meno se non attesando il Septo, ristigneremo forte i muscoli dell' Abdomine: poi che per questa uia di necessita auiene, che tutte le uene, e le parti, che sono presso al collo, si empiano e gonfino di fiato e di sangue, e che gli escrementi ne uadano uerso su al capo, e non giu al uentre, come si puo cio chiamete in quelli, che suonano i piffari uedere, et in quelli che mandan fuori una grāde, et acutissima uoce, nc' quali si uede tutto il collo ampliarsi, e gonfiarsi il uiso, e reimpirglisi mirabilmente il capo, e tutto questo nasce, per=

COME SI POSSA LA SANITA
che in questo essercitio i muscoli dell' Abdomine s'attesa
no, e li cede il Septo transuerso. Che gia, come s'è mo=
stro in que' libri, ne' quali s'è della uoce parlato, ogni
operatione à questa de' piffari simile, è mista e composta
di un gran respirare, e di rattenere e frenare lo spirito,
pcio che con speßi soffiamenti si fa, hauendo gia un som=
mo respirare fatto. Ilche con fortissimo attesamento si fa
de gli muscoli, che sono e nelle costate, e nell' Abdomine.
Il rattenere poi del fiato si fa con attesare medesimamen
te amendue i gia detti muscoli, non frenando però del
tutto il respirare. In quelli poi che suonano le trombe, ò
che alzano al cielo una acuta uoce, si attesano parimen=
te i muscoli, che si sono detti, non frenando però del tutto
lo spirito, ne mandandolo tutto con uiolenza fuori, ma
stando in un certo mezzo: onde nasce, che l'attesare de'
muscoli sia à tre operationi commune, & il piu pro=
prio modo di questo attesamento si è, quando soffiando
à gran copia tutto lo spirito fuori, il mandiamo ueloce
mente uia, la seconda maniera è quando col rattenere il
fiato, freniamo li spiriti, la terza è quando li cauiamo
mediocremente fuori col suonare delle tron.be, ò cō la uo
ce. E la cagione di queste tre maniere di operationi, cō=
siste nell'esfito dell'arteria, che è presso alla gola, perche
nel soffiare forte, s'estende, & apre ampißimamente
quello esfito. nel rattenere del fiato, si rinchiude e stri=
gne del tutto, nel suonarsi delle trombe, ò nel alzare una
acuta, e gran uoce, si rattiene in un certo mezzo essere.
Ma di queste cose si parlera necessariamente, quando ra=

CONSERVARE LIB. III. 64

gionaremo del gridare forte. Il rattenere del fiato, che è molto atto per la Recuratoria, in alza il fegato, la milza, il uentre, attesandosi tutti i muscoli del petto e delle costate, e rallentandosi quelli del Septo, e dell' Abdomine, che già così gli escrementi torranno la uia di basso. Appresso è utile anco quel rattenere di fiato, che attesa mediocrementemente, i muscoli dell' Abdomine, perche ne sentano anco frutto le uiscere, che sotto il Septo sono. Per queste istesse cagioni usaremo quel muouere intorno di fascie, che stando colui, che frega, da dietro, suole nel uentre usare, ò pure standoli da fronte, le opra con amendue le mani nelle spalle di colui, che egli frega, ò pure gliele opra nelle costate, nella schiena, nel petto, standoli sempre uolto alla guisa, che s'è già nelle altre maniere detto. Vsaremo anco queste cente intorno di fascie ne' lombi, stendendosi à tutte colui che si frega, ma non già à tutte ugualmente uolgendosi, perche nell' essercitio recuratorio non li si acconuengono ne continoue, ne uehementi fricationi, lequali sogliono essere proprie del preparatorio, come quelle, che ne continoue sono, ne uehementi, sono del recuratorio proprie. Spesso dunque, chi in questa maniera di fricatione si truoua, si dee andare rauuolgendo, spesso dee rifiutare il maestro, che lo frega, e spesso anco in quel tempo istesso della fricatione cambiarlo. Egli li si uuole anco spesso ponere da dietro, et abbracciandosi hora con l'una, hora con l'altra gamba del suo maestro (il che s'ha à fare con estensione ne uiolenta, ne trauagliata) si lasciera frecare da quelli, che attamente il pal-

COME SI POSSA LA SANITA

peranno, che gia per questa uia principalmente, si conseruera il calore, che gli è con l'essercitio accresciuto, e purghera gli escrementi con le proprie estensioni, e moti. Al che mi pare, che gioui non poco, il rattenere del fiato, percio che trouandosi lo spirito da ogni parte spinto, uiene forzato à ritirarsi ne' stretti meati de' pori, e si uiene piu spinto, e cacciato auanti, se ne ua ad uscire per gli pori, e ne porta anco seco fuori qualche parte de gli assottigliati escrementi. Et à questo modo uedremo anco spesso che i meati sottili delle parti istrumentali del corpo aiutano molto lo spirito, che con un uehemēte soffio purga le membra per questa uia, perche quanto è egli à forza spinto auanti, tanto sono da lui alcune cose anche spinte innanzi, alcune altre tratte seco insieme, lequali tutte s'afrettano di uscire à fatto dal corpo. Sono dallo spirito spinte quelle cose, che gli si trouano innāzi. Quelle poi sono seco tratte insieme, che gli si truouano di fianco, e l'une e le altre uengono spinte e forzate dall'impeto istesso del moto. Anzi tra l'essercitio istesso i buon Gimnastici, trapongono questo rattenere di spirito dentro, e quella fricatione anco, che noi di sopra mostro habbiamo, che alla Recuratoria s'acconuiene, ricreando insieme il giouane, quando s'incomincia à stancare, e purgando pian piano i meati del quoio del corpo, accio che ne diuenti per le fatiche subsequenti il corpo è puro, & atto à transpirare. Che altramente nō facendouisi prouigione alcuna sarebbe pericolo, che i detti meati non si chiudessero piu tosto, che si purgassero, perche

ro, perche gli impetuosisimi moti della materia, possono per diuersi rispetti e tempi produrre effetti contrarij. Si potrebbero i meati chiudere, quando fusse e crasso e molto quello, che con uiolenza & à gran copia si spinge fuori: là doue allhora si purgarebbono, quando quel fusse pcco, e sottile, ne si forzasse ad uscire ne frettolosa, ne uiolentemente tutto insieme fuori. Il che chiaramente si uede in tutti gli istromenti estrinsecchi, e fuori di noi auenire, come perauentura ne' uasi di uinchi, onde uscira ogni superfluita che ui sia, ò che ui si ponga, non quando nell'uscire delle prime cose à poco à poco, le sopraggiungono le altre tosto uiolentemente sopra (perche à questo modo quelle, che fussero gia per uscirne, potrebbero essere da queste altre, che le si intricassero, impedita) ma si ben quando ò uscendo le prime, ò uscite gia, uengono à farne le seconde altrettanto. Ma che ci merauigliamo noi de' meati piccioli, poi che ueggiamo ne' teatri anco, che quando ne uuole con fretta molta copia di gente uscire, si truoua nell'uscita istessa impedita, che l'un l'altro impedisce? Per questo dunque io lodo quegli Gimnastici, che nel mezzo anco delle fatiche usano questo essercicio recuratorio, e massimamente quando ne gli essercitij, che chiamiamo graui, si truouano. Ma di questi si dirà appresso. Quello giouane, che noi ci prosupponiamo, non ha per fine, ne cerca di giungere à quella complessione athletica, e robusta, ma ha solo gli occhi alla sanita, onde non ha egli di molti essercitij bisogno, ne di mangiare forte, e spetialmente carne di porco, e la maniera del

COME SI POSSA LA SANITA

pane, che usano gli Athleti, per mantenersi la gagliardia nelle lotte, nel saltare, nel correre, e ne gli altri loro essercitij. Per tutte le sopradette cause non temera questo giouane, che gli si oppilino i pori, pure che egli si sia prima ben preparato, cioè con atta fricatione, e con fatiche, che cominciando dal poco uadano poi pian piano crescendo, là doue à Athleta, se non gli si amministra ottimamente il tutto, si puo temere, e per la qualita, e per la quantita de gli cibi, che nell'essercitarsi non gli si oppilino piu tosto i pori, che non gli si purghino. Ma basti fin qua dell'essercitio recuratorio, che si suole nel fine dell'essercitio stesso usare. Veniamo à i bagni, dicendo però questa parola prima, che s'alcuno potra le cose gia dette con piu breuita dire riprenda pure liberamente il mio lungo sermone. Che s'egli lasciando qualche speculatione necessaria, ò le demonstrationi euidenti per prouarla, crede essere stato breue, non solo non si dee di questa cosi fatta breuita uantare, che egli se ne dee piu tosto uergognare. Io haurei ben potuto un libro intiero fare dell'essercitio recuratorio, ma non mi è paruto di farlo, perche cercato di ristrigermi il piu che posso, in questa opera, perche s'io mi fusse uoluto uolgere à riprobare quello, che ne hanno molti male scritto, haurei certo assai, e di buono hauuto, che dirui. Ma io penso, che per le cose, che dette ne ho, habbia assai materia data di riprobarlo, à quelli, che non seranno del tutto, grossoni, e rozzi, perehe quando Asclepiade dice, che il rattenere del fiato empie e gonfia la testa

CONSERVARE LIB. III. 66

potra essere da chi che sia, riprobato, con le cose, che io ne ho poco auanti detto, ragionando delle sue differenze. Nel medesimo modo haurei io nel secondo libro potuto molte altre cose dire, parlando particolarmente di tutti gli essercitij, che si fanno, come hanno molti altri fatto, e spetialmente il buono Theone Alessandrino, che ne scrisse quattro libri, non parlandoui di altro, che di tutti gli essercitij particolari. Il che haurei io potuto e meglio di Theone fare, & aggiugnerui anco di molti altri essercitij che egli non toccò, perche egli propose di dire come si douessero principalmente essercitare gli Athleti, e qui tante parole spese. Onde potrebbe un'altro, che uolesse, ragionare anco di quegli essercitij, che ogni arte separatamente ha. E questo sia detto per coloro, à quali non troppo piace, che si stenda l'opera in lungo. Parliamo hora de' bagni, e primo, delle acque dolci riscaldate, come di bagno piu usitato. Poi diremo delle acque fredde, e finalmente di quelle, che chiamano di sua natura e da per se stesse note. Ne sono poi alcune mediocrementemente temperate, alcune bullenti, alcune tepide, alcune altre del tutto fredde. Le acque dolci riscaldate, se seranno mediocrementemente temperate, hauranno natura e forza calda & humida, se seranno tepidette, l'hauranno humida e fredda, che se piu calde del debito, l'haueranno bẽ calda, ma non cosi humida, percio che queste cosi bullenti acque causano horrore nel corpo, e condensano, e ristringono i loro meati, in modo, che non puo piu il corpo godere dell'humido, che istrinsecamente gli si applica,

i ij

COME SI POSSA LA SANITA
ne cauare piu parte alcuna fuori, de lo escremento, che si
rinchiude dentro. Ma incominciamo da quelle, che sono
mediocrementemente temperate, e che sempre da per se riscal=
dano, & humettano, benche accidentalmente puo auenir
ne, che elle per mezzo del loro afflato digeriscano gli
humori ò che empiano le particelle del corpo di humore
souerchio e flusile, che chiamano Rheuma i Greci, ò che
il rammolliscano, ò che il conquocano, ò che stabiliscano
ò che indeboliscano le forze, che gia non poco gioua à
fare questi effetti la quãtita anco di loro. Sono anco mol
ti altri di piu gli effetti del bagno de l'acqua temperata
e dolce de' quali toccheremo quelli soli, che sono hora al
proposito nostro, con la maggiore breuita che sia possi=
bile, lasciando di dire di quello, che nelle infermita si dee
usare. Il giouane, che noi prosupponiamo, dopo l'esser=
citio uerra à questo bagno per conseruarsi sano, ma non
molto se ne seruira, come colui, che ne ha poco di biso=
gno, e che col mediocre essercitio, e con la recuratoria ha
tutto quello, che li bisognaua, conseguito. Questo parco
e mediocre bagno dunque, li fera come una parte della
Recuratoria, perche li rammollisce le parti dure, e tese
e li caua fuori l'escremento, se ne gli è qualche poco re=
stato dentro presso al quoio, ben che questo cosi fatto gio
uane non pare che habbia ne de l'uno, ne de l'altro, biso=
gno, e non è credibile, che tra l'essercitio possa liquefar=
glisi parte alcuna ne della carne piu tenerella, ne del
grasso del corpo: perche questi effetti sogliono da li for
zati, e souerchi moti nascere, & questo giouane si truo=

ua non solamente di tutti gli escrementi purgato, ma in tutte le parti sue sode anco rammollito mentre che egli della Recuratoria si serue. Il perche s'egli mai questo bagno usa, piu per nettarsi del sudore e del poluere il dee fare, che per hauere à riscaldarsene. Basti dunq; sch'egli ui entri solo, e nō ui dimori, come quelli, che senza essercitio alcuno tanto ui stanno, che ui si allestano. Lauato che egli sera, passi tosto all'acqua fredda, la quale sia anco mediocrementemente fredda, poi che questo corpo è mediocrementemente temperato. Appresso si dira di quelli, à chi la molto fredda gioui, ò la molle, e come dal sole riscaldata. Il corpo ben temperato, mentre egli cresce, s'è già detto, che non si uuole con acqua fredda lauare, perche non gli si impedisca il crescere. Quando sera già poi à bastanza cresciuto, allhora si uuole alla fredda anco assuefare, perche questa corrobora, e fortifica tutto il corpo, e fa denso il quoio e duro, cosa securissima contra cio che il potrebbe istrinsecamente offendere. Ma bisogna prima sapere, come incominciandosi primieramente à lauare con acqua fredda, non habbia di un così subito mutamento à sentire danno alcuno, perche molti non essendoli ben riuscito il principio, tanto questo bagno freddo uituperarono, che ne anco à quelli, che l'hauerebbono potuto con ogni securta lor ministrare, hebbero ardire di porsi in potere. Egli uuole dunque in quanto al tēpo, esser il principio della estate, accio che in tutto questo tempo, che infino à l'inuerno ui si trapone, si generi una sicura consuetudine. Il di poi uuole essere

COME SI POSSA LA SANITA

tranquillissimo, e per quanto quella stagione il soffrisce, calidissimo. E si uole anco di questo giorno eleggerne la piu calidissima hora. Il luogo medesimamente di questo bagno, uole essere quanto è possibile, moderatamente temperato. Et à questo modo si dee fare la preparatione istrinseca. Il corpo poi, che uorra di questo bagno seruirsi, si preparerà à questo modo. Egli uole essere di uenticinque anni, e non dee in quel giorno, ne anco nella notte auanti, hauere sentita nuoua alcuna alteratione, ma mantenersi nella sua prima buona dispositione. Egli dee anco essere lieto e festiuo, & in quel tempo principalmente. E si uole prima con panni di lino fricare copiosamente, e le fricationi uogliono essere piu che prima uehementi, e con panni anco piu duretti. E sera molto al proposito se chi il freghera, s'auolgera le mani in una tela cosita, acioche piu ugualmete, e d'un tenore la fricatione proceda. Poi si uole frecare cō oglio come si truoua egli già assuefatto, & appresso si esserciterà, e seranno gli essercitij in numero pari, ma molto piu ueloci, che prima. E così entrerà poi nel bagno freddo, non lentamente, ma con celerità, e saltandoui anco tutto in un tempo istesso si truoui l'humore sparso intorno à tutte le parti del corpo, perche se à poco à poco ui si ponesse, causarebbe un certo horrore per tutte le membra. E l'acqua uole essere ne tepida, ne cruda e gelata, perche quella non fa la repercussione del caldo, e questa ferisce e raffredda troppo il corpo di chi non ui è assuefatto. Si uol dunque al manco il primo giorno

guardare dalla troppo fredda. E quando egli da questo
 cosi fatto bagno esce, si dee fare da molti insieme freca=
 re con oglio, fin che la pelle gli si riscaldi. E poi dee
 mangiare piu del suo solito, e bere meno del suo ordina=
 rio, benché da se stesso amendue queste cose fara, pure
 che habbia il tutto bene eseguito, percio che doppo il
 bagno freddo s'ha piu uoglia di mangiare, e meno di be=
 re, e meglio si digerisce, e con migliore dispositione si
 uiene il di seguente al essercitio, rattenendosi il corpo
 nella grandezza sua prima, ma piu ristretto, piu musco=
 lofo, piu gagliardo, e col quoio piu duro, e piu denso.
 In questo giouane dunque s'hanno ad oprare il di se=
 guente le medesime cose, & il terzo di anco, e'l quarto.
 In processo di tempo poi il faremo à questo modo istes=
 so entrare in un di due uolte nel bagno freddo, cioè dop=
 po la frecatione, che è al primo bagno conseguita, come
 s'è gia detto. Ma non lodo io (benché habbia ad alcuni
 piaciuto) che egli ui entri in un di tre uolte, perche le
 due mi paiono souerchio, massimamente, che ad arbitrio
 nostro sta che egli quanto à noi piace, ui dimori. Il tem=
 po poi di lasciarlo ui dimorare si puo anco da la esperiè=
 za quotidiana congiettare, perche uscendo da questo
 freddo bagno, s'egli per la fricatione ritorna tosto piu
 colorato e rubicondo, è segno che egli mediocrementè è
 dimorato nel bagno. Che se il color tarda à uenirgli
 nella superficie del corpo, e sta buona pezza discolora=
 to, accenna che egli ui sia piu del debito dimorato. Stan=
 do noi dunque à i segni della pelle intenti ci accorgere=
 i iij

COME SI POSSA LA SANITA

mo facilmente, se l'altra uolta douremo altrettanto lasciarlo nel freddo bagno stare, ò pure se piu, ò se meno. E questo basti (come io penso) quanto al bagno freddo, che, ad una ottima complessione si ricerca. Diciamo hora, come errãdoui si in qualche cosa, ui si possa acconciamente rimediare, perche habbiasi pure alcuno per sua buona sorte un corpo ottimamente complessionato, e senza niuno mancamento, e sia si pure sciolto, e libero da tutti gli negotij della uita, & à se solo uiua, è nondimeno impossibile, che ò egli, ò chi il corregge e ne ha cura, non erri alcuna uolta, e non esca dalla dritta strada. E gli primo non è molto inconueniente, che quel giouane, che si effercita del continuo, uenga in stanchezza, della quale hanno parlato molti nō Medici, ò Gimnastici solamente, ma filosofi anco, come ne fu un Teofrasto, che ne scrisse un libro intiero. Ma io, che cerco di essere anche qui breue, lasciero quello che ne hanno alcuni detto poco bene, e toccherò quelle cose solamente, che uedro essere necessariissime per quelli, che fanno professione di conseruare la sanita, e cominceremo prima dalla notizia di lei, per potere giungere à uedere la sua essenza. Sono dunque alcuni, che tolgono la notitia della stanchezza, quando pare loro di bruciarsi, e di attesarsi à un certo modo, ò con tutte le parti del corpo, ò con quelle sole, che si sono trauagliate. Alcuni altri la tolgono, quando nel muouersi, pare loro di sentire una certatezza & affanno, alquale affetto alcuni non hanno saputo imporre il nome, alcuni altri l'hanno chiamato ulceroso, ò piagato, che uogliã dire. Sono stati anco al

euni, che allhora hanno creduto hauer notitia della stanchezza, quādo si hāno sentite le mēbra, come piste, & infiammate. Vi sono stati medesimente de gli altri, che hanno tra se stessi quelli semplici affetti mescolati, cioè quel dell'attesamēto de corpo, quel che chiamato habiamo ulceroso, e quel della infiammatione, Alcuni ne hāno due soli mescolati insieme. Altri quel della infiammatione separatamēte con ogn'un de gli altri due, in modo, che ne sono risultati in tutto sopra questa notitia della stanchezza sette pareri i quali tutti cōe in parte sono ueri, così parlando assolutamente, non sono ueri: p̄cio che ò che muouendoci ci sentiamo un certo affanno (il quale affetto hāno chiamato ulceroso) ò che ci sentiamo infiammati, ò pur attesati à un certo modo: ò che ogni due di questi, ò pur che tutti insieme anco si uniscano, ogn'un di questi affetti è chiamato stanchezza. Onde uengono ad esser in tutto sette le diffērenze di lei, tre semplici, e quattro cōposte. Gli rimedij poi del corpo, che tra questi affetti si troua, alcuni ne sono à ciascuna stanchezza proprii, alcuni à tutte cōi. De' quali diremo, un certo affetto, che cō la stanchezza s'accōpagna, il qual alcuni ingānādosì l'hāno chiamato (ma nō bene) anco stacheza. Ma qual egli si sia cō tutti i suoi segni si uedra piu chiaro, inuestigato che hauremo l'essenza di ciascuna stacheza, p̄che nō habbiamo fin qua altro, che i lor effetti ò accidēti tocchi, che già quādo par che si accenda, & attesi il corpo, ò che si senta nel muouer si, piegato, ò infiammato nō diciamo quelle esser affettioni, ma accidēti, ò effetti. L'affettioni poi del corpo, al qual sogliono questi accidenti soprauenire

COME SI POSSA LA SANITA

sono tre semplici, e quattro composte. L'affetto ulceroso nasce dalla copia de gli escrementi sottili, & acri insieme, che sogliono tra l'essercitio per due cause prouenire, ò perche l'escremento, che era molto grasso, s'è sparso & attenuato, non già però del tutto spinto e cauato fuori, ò perche si è il grasso, e la carne molle liquefatta, perciò che ne segue di necessita, che da un così fatto humore, come sottile, & agre, ne uenga ad essere punta, quasi ferita e la pelle, e la carne, in modo che ne uiene anco à nascere nel corpo un certo horrore, anzi una certa commotione e conquassamento disuguale per tutto il corpo, s'egli è però quello humore molto, & agre. E questa è la stanchezza, che noi chiamiamo ulcerosa. Quando poi pare, che s'atteso solamente le membra, senza sentire questi impiagamenti, allhora in questa stanchezza non si rattiene e ferma nel corpo escremento alcuno, del quale si debba fare conto, ma si ferma ben ne' muscoli, e ne' nerui, per lo souerchio attesamento nell'essercitarsi contratto, un certo affetto, che mostra della causa effetrice la forza: perciò che auiene, che in un forte attesamento s'accordino & atteso tutte le fibre de' muscoli, non già però che tutte similmente si stanchino, ma quelle principalmente, che per lo dritto in questo attesamento si stendono, perche quelle, che à un certo modo torte si truouano, sono meno per lo dritto trauagliate, onde non bisogna di queste punto temere. In quelle poi, che si truouano fuor di misura tese, talche poco pare che manchi à douere spezzarsi, resta

una certa affettione simile à quella, che tra l'operare si generaua, perche pare che gia tutta uia s'atteseino & accordino, non facendosi però in questo attesamento aumento alcuno. La terza differenza poi delle stanchezze che ci fa come piste & infiammate sentire le parti del corpo, allhora suole principalmente nascere, quando riscaldandosi souerchio i muscoli attraheno qualche parte de gli escrementi, che gli sono atorno. Che se questo affetto auiene anco à i nerui, il chiamano i Greci Ostocopo, che non uuole altro dire che il dolore de gli ossi, traferendo il nome (perche si faccia molto à dentro sentire) alle parti piu alte e piu profonde del corpo, perche nella superficie, e nel primo luogo è la pelle, nel secondo sono i muscoli, che intorni alle ossa si truouano posto, i nerui poi si trouano con le ossa spesso attaccati. Onde è piu ragioneuole, che quando i nerui in alcuna tale passione si trouano, diciamo che quella affettione profondamente, e presso le ossa istesse attaccata si truoui. E queste sono le tre semplici differenze della stanchezza. Le composte poi, come s'è gia detto, sono quattro, dellequali parleremo, ispediti che ci saremo prima di tutte le semplici, per cio che ui è anco un'altra affettione, che è come stanchezza, e perciò ha alcuni iugannati, che si hanno creduto che stanchezza sia. Questa auiene ogni uolta che i muscoli piu del debito si dissecano, in modo che ne diuenta piu squallido, e piu ristretto il corpo, & ad un certo modo al moto pigro e lento, non ha egli però in se cosa alcuna delle gia dette, ne quello ulceroso affetto, ne quello

COME SI POSSA LA SANITA

atteso, e molto meno quello, che è come una infiammatione nel corpo, perciò che hanno diuersissima uista, e questa affettione, è quella che nell'ultimo riferita habbiamo. Questa contrahere, e fa squalido il corpo, quella altra della infiammatione il fa piu grosso, e piu ampio di quello, che dourebbe naturalmente essere. Il perche sono in tutto quattro le affettioni semplici, & ogni una di loro ha i suoi proprij rimedij. Et incominciando da quella, che chiamata habbiamo ulcerosa, e che habbiamo detto che nasce da gli agri e copiosi escrementi, diciamo che ella principalmente in que' corpi auiene, che sono di male succo, e che abondano di escrementi, e uie tosto dietro alle indigestioni, o che sia stato l'essercitio souerchio, o che troppo siano al sole dimorati. Puo anco nondimeno in un corpo di buono succo, e senza indigestione auenire, per un souerchio essercitio, perche la sogliono eccitare su i presti e molti moti. Et in questa stanchezza suole anco essere il quoio denso, e pieno di horrore, e quelli, che in questa affettione si truouano, confessano che mouendosi, à guisa cõe se fusse loro impiagato, li duole il quoio, ad altri anco la carne che gli è di sotto. Il rimedio di questa stanchezza si toglie dalle cose, à questa affettione contrarie, perciò che se noi euaporaremo quel che sopraabonda, cesserà il male, e si euaporerà con molta fricatione, e molle, con oglio, che non habbia uirtu alcuna di astrignere, come è à punto l'oglio, che si fa ne' Sabini. E à questa affettione cōtrarijssimo, quel che di Spagna, e di Iberia si porta. Chiamano anco di Spagna, quel che di

CONSERVARE LIB. III. 71

oline acerbe si caua, che hanno anco onfocino chiamato. E p dirlo in una, ogni oglio austero le è cōtrario. Egli si puo gustādolo, la lor forza, e uirtu conoscere, ancor che nō ne hauesimo prima altra isperienza fatta. Et à questo modo noi gustando in Macedonia l'oglio, che si fa in Aulone città posta sul fiume Strimone, conoscēmo esser d'una istessa proprieta e uirtu cō quello di Spagna. Così si puo anco la forza di ogni altro oglio conoscere, ancor di quelli, che chiamano anco p un certo abuso, o=oglio, e che di sale, di herbe, di radici, di frondi, ò di frutti cōpongono. Ma di tutti questi s'è assai detto ne' libri nostri della Medicina, e ne diremo anco in questi al suo tēpo. Basti p hora questo, che l'oglio, che è dolcissimo, e ac comodatissimo à questa affettiōe, della qual parliamo. E si uuole usare copiosamente con molta fricatione, il primo di per euitare ogni stanchezza, che si suspicasse, che potesse nascere, il secōdo di poi p cauarla uia fuori essendouene alcuna nata. E si cauerà uia cō l'esercitio recuratorio, che detto habbiamo, applicādou i moti nella quātità mediocri, e tardetti in qualità, cō traporui spesso riposo, e uogliono esser molti quelli, che frecano, accio che nō si raffreddi parte alcuna del patiēte, e si di geriscano con celerità gli escrementi. Et à quelli si applicherà maggior fricatiōe, i quali tēgono e nella pelle, e sotto la pelle maggior copia di escrementi raccolta. In quella altra stāchezza, poi, nella quale è ne' muscoli maggior copia di escrementi unita, si seruira piu de' moti colui stesso, che stāco si ēte, pcio che in questo caso nō basterà la fricatiōe estrinseca à cauar questi escrementi fuori, che egli bisogna anco

COME SI POSSA LA SANITA
un'altro, che instrinsecamente gli spinga, & urti fuori.
E chi à questa guisa gli spinge, si è parte il calore istesso,
che col moto si accende, parte e lo spirito, che si manda
e caua fuori insieme, parte anco l'attesoamento istesso
de' muscoli. E di piu di tutte queste cose, ui è anco la uir-
tu istessa di tutte le parti espulsiva. L'altra stanchezza
nella quale quello attesoamento di tutte le membra si sen-
te, ricerca quel rimedio, che Hippocrate chiama rilassa-
mento, ò rallentamento, che uogliamo dire, che è all'attesa-
mento contrario, à punto come è alla durezza la mol-
lezza. Egli dice à questa guisa Hippocrate. Egli è alla
dura pelle la mollezza contraria, & alla tesa il rallenta-
mento, come è al duro il molle contrario, & à l'attesa-
mento il rimesso e languido. Si rallenta ben per altra uia
quello, che teso si truoua in altri affetti, come nel quin-
to libro della forze delle simplici medicine detto habbia-
mo. Ma all'attesoamento, che col mezzo dell'esercitio,
auiene, si prouede cō fricatione poca e molle, e fatta con
oglio dolce, e tepido, ui si prouede anco con traporui
qualche quiete in mezzo e di piu, con bagno mediocre-
mente temperato, e con fare qualche poco di dimora in
acqua calda, e di maggior giouamento sera, lauandouisi
due, ò tre uolte. E sera ben doppo il bagno ungersi pri-
ma che si riuesta. Che se per lo sudore si serà qualche
grasso cauato fuori, è ben che si ritorni ad ungere un'al-
tra uolta. Anzi leuandosi il di seguente di letto gioua
anco ungersi, non mai pero con ooglio freddo, ne con du-
ra fricatione. Questa tale stanchezza auiene à quelli, che

CONSERVARE LIB. III. 72

hanno in se sano succo, doppo gli essercitij piu tosto robusti, che presti, e gli lascia pigrisimi, e che si possono à pena piegare, e muouere. Non si mostrano però densi, ne pieni di horrore, come di quegli altri s'è poco auanti detto, ma si bene attratti, & aridi non meno di quelli, & appaiono piu caldi non solamente di quelli, che in quella maniera di stanchezza ulcerosa si truouano, che s'è gia detta, ma piu di se stessi anco, quando sani erano. La terza stanchezza nasce da uiolētissimi moti, e questa sola inalza i muscoli sopra la dispositione loro naturale, talche pare una affettione à l'infiammatione simile. Onde con ogni leggiero tatto uēgono offesi, e si mostrano molto caldi. E se si uogliono da se mouere, si dogliono, e sentono passione. E questa stanchezza in coloro p lo piu nasce, che nō sono ne li essercitij assuefatti che gia à quelli, che assuefatti ui si truouano, rade uolte auiene, pche, come s'è detto, ella da molti e uehementissimi moti nasce. Il suo rimedio ha tre uie, quelle quasi, che al morbo della inflammatione usare si sogliono, cioè l'euacuare il superfluo, il tenere in riposo le parte tese, & il refrigerare le infiammate. Si cura dunque questa stanchezza con copioso oglio, e tepido, con fricatione mollißima, e con dimorare lunga hora in acque di mezzano temperamento. Che se fusse alquanto piu tepida l'acqua, piu giouerebbe. Il molto riposo medesimamente, & una untione continoua con tutte quelle altre cose ui giouano, che possono e con la quiete, e col mitigamento ricreare quello che stanco si truoua, e digerire anco quello, che ui e di

COME SI POSSA LA SANITA
fouerchio . Ma potrebbe perauentura alcuno credere,
che questa stanchezza nō sia dalle due gia dette diuersa,
ma di amendue composta, e che non costi di altro, che da
l'attesamento delle parti neruose , e da quello ulceroso
sentimento, percio che il calore, che in questa maniera di
stanchezza si sente, si uede anco essere naturalmente nel
le altre, come in amendue le gia dette, e che percio non
ui sia uia da conoscere la sustanza di questa terza ma=
niera separatamente. Ma egli si uede in questa piu che
nelle altre, per conoscerla euidente segno, & è questo il
tumore maggior, che non la dispositione naturale sop=
porta, e di piu, che non è simile la grauezza del senti=
mento, che in questa terza, & in quella, che l'attesamen=
to delle parti del corpo cagiona, si uede: percio che chi di
questa maniera stanco si troua, pensa di hauer accordati
e tesi i nerui, chi in quella altra, crede hauerli infino alle
ossi pisti. Il pche sera questa terza maniera di stāchez=
za al māco in queste poche cose dalle altre due prime dif=
ferenti, e nō sera di loro cōposta. E questi sono li tre affet=
ti del corpo, ò dispositione ò di altro nome che uoglia al=
tri chiamarle. Ve ne è anco di piu un' altro quarto, simi=
le à la stanchezza, non gia che stanchezza sia, pche non
ha ne l'effetto ulceroso, ne quel dell' attesamento, ne quel
della inflammatione, ne apporta horrore alcuno, ne do=
lore al corpo, ne pigritia ne' moti, come sogliono le stan=
chezze fare, ma induce solo una discolezza & aridita
nelle membra & in tutto il corpo , e suole ne' corpi di
buono sugo nascere, & à gli essercitij assuefatti, quādo
si sono

si sono forte essercitati, & hanno poi poco la recurato-
 ria usata: perciò che à questo si digeriscono ben gli escre-
 menti, e si rallentano le parti tese, ma resta una certa sic-
 cita & aridita nel corpo nataui dal souerchio moto.
 Per suo rimedio ricerca, che nel primo giorno si faccia-
 no tutte le cose, che si sono dette di sopra, e di piu l'ac-
 qua calda, che à poco à poco restringa, riscaldi, e fortifi-
 chi il quoio, nel secondo di poi si usera lo essercitio re-
 curatorio, che cosi nel moto, come nella fricatione, sia e
 poco, e molle, e tardo. E di piu, uuole essere medesimamen-
 te caldo il bagno, ma si uogliono poi tosto mandare à ba-
 gnare in acqua fresca, accio che insieme co'l calore si in-
 duchi anco robustezza nel quoio, che cosi per l'auenire
 meno si perdera eshalando, della sustanza del corpo, e si
 torra facilmente il nudrimento nella carne, e nel quoio,
 di che non potrebbe uenire maggiore giouamēto à quel
 corpo, che non ha affetto alcuno notabilmente, fuori che
 la aridita, e discolezza della carne: perciò che (come io
 penso) un cosi fatto corpo richiede essere nudrito, &
 humettato insieme, lequali cose amendue ottimamente cō
 l'humido nudrimento si conseguiranno. E poi che s'è fat-
 ta mentione una uolta del cibo, che s'ha ad usare doppo
 il bagno, non serà fuori di proposito ragionare anco un
 poco di quello, che alle stanchezze appartiene. La stan-
 chezza dunque ulcerosa, doppo la debita recuratoria, ri-
 chiede il consueto e solito cibo, & un poco anco meno.
 E di piu, che egli sia e piu humido insieme e piu parco.
 Che se nella recuratoria si trapaſsa nel quarto affetto (co-

COME SI POSSA LA SANITA
me per lo piu auenire suole) secondo il rispetto di quel-
lo affetto si ha da lauare, e nudrire il corpo. La stanchez-
za, che con l'attesamento delle membra nasce, uuole piu
parco il cibo, che non la ulcerosa, che si è detta. Quella
poi, che è ad una inflammatione simile, desidera piu che
tutte le altre, menomissimo, & humidissimo il cibo, e che
habbia alquanto del refrigerante. Tutti gli stanchi pe-
rò ugualmente chiedono cibo di buono succo, di quella
maniera à punto, che soleua usare essendo nel suo intie-
ro essere quel giouane, che noi proposto ci habbiamo.
Nella stanchezza ulcerosa, e nella infiammata si uuole
forte fuggire ogni cibo glutinoso, ò che impedisca la di-
gestione de gli escrementi. Nella stanchezza poi nata
dall'attesamento del corpo, si uuole bene anco un tal nu-
drimento e cibo usare, ma con isminuire della solita quan-
tita. Per tutte queste uarieta ci dobbiamo meno marauil-
gliare se non solamente i plebei tra se stessi, ma se i dotti
anco hanno e co' plebei, e tra se conteso uariamente so-
pra questa materia, non essendo d'accordo ne in quanto
à gli essercitij, ne quanto alle fricationi, ne quanto à i ba-
gni, ne quanto al uiuere & al nudrimento de gli stan-
chi, perciò che alcuni uogliono, che la stanchezza con la
stanchezza si curi, altri, che la fatica con la quiete si sa-
ni, altri, che si debba il cibo diminuire, e mancare à li stā-
chi, altri al contrario, che non solamente non gli si deb-
ba isminuire, ma aggiungerueli anco tanto di piu, quan-
to si sono piu trauagliati, perche secondo la fatica dico-
no, che si debba lor dare il nudrimento, altri poi dicono,

che non gli si debba ne mancare, ne aggiungere punto al solito modo di uiuere. Nel medesimo modo ragionano e dicono, che si debba da gli stanchi usare il bagno, perche alcuni lodano à questo proposito le acque mediocrementemente temperate, altri le molto calde, altri le tepide. Che gia ciascun si muoue à parlare, secondo che egli ha piu uolte con la isperienza ueduto che gioui. E crede poi, che questa sia tale ragione, che non possa à niun conto fallire. Ma percio che non credendo, che fusse piu che una sola stanchezza, e percio tacendo delle altre, come se non fussero, di quella solamente hanno mostro il rimedio che essi hanno conosciuta. Egli è dunque uero, che la stanchezza con la stanchezza si curi, quando però parra, che si debbano pari essercitij à quelli del dì dinanzi usare. E anco uero, che la medicina della stanchezza e la quiete, allhora però quando si troua la stanchezza per molta copia di escrementi nata, e massimamente quando si sono ne' muscoli gli escrementi fermati, & allhora medesimamente, quando la stanchezza da quelli attesamenti del corpo, e quelle inflammationi. Egli è uero anco, che si debbano quelli, che stanchi si sentono, piu parcamente nudrire, ilche à quella stanchezza, che da quelle inflammationi, gioua. E uero anco, che si debbano secondo il consueto loro nudrire, ma nella stanchezza ulcerosa, doue s'è bene la recuratoria usata. Come anco gli si dee dare copiosamente il cibo, quando in quello affetto si trouano, che detto habbiamo essere alla stanchezza simile, nel quale anco passano alcuni da l'ulcerosa stanchezza

COME SI POSSA LA SANITA
za. A questo modo medesimamente dico, che si debbano
bagnare in acque di mediocre temperamento, nelle stan-
chezze nate per copia di superfluita, come non niego an-
co, che non si debbano simili acque usare, ne in quella stā-
chezza, che infiamma il corpo, la quale desidera piu te-
pide acque, ne in quello altro affetto, che noi chiamato
habbiamo alla stanchezza simile, perche questo piu cal-
de le uuole. Sono anco alcuni, che chiamano questo affet-
to, che hor detto habbiamo, stanchezza. Altri non hanno
altramente esplicato, che affetto egli si sia. Dicono alcu-
ni, che douunque si uede suspitione alcuna di douerui
stanchezza nascere, si debba bagno di acqua calda usare
e ne assegnano la causa, che noi habbiamo detta di sopra
dicendo alcuni, che questo tal bagno gioua à spargere il
nudrimento pel corpo, altri che al nudricare istesso è
molto utile. Non ui apportano però ragione alcuna,
perche si possa la stanchezza fuggire con questo distri-
buire, e nudrire del corpo. Ne scriuono ne anco qual si
sia egli questo affetto di stanchezza. Che gia la mag-
gior parte di loro l'hanno à fatto tacciuto. Quelli poi,
che parlato ne hanno, hanno detto, che ella non sia altro,
che siccita. Et bene è egli uerissimo, che il nudrimento è
gran rimedio alla siccita, massimamente s'egli humetta
(laquale conditione però è stata dalla maggior parte di
loro tacciuta.) Ma non è già questa ne rimedio, ne caute-
la delle stanchezze. Quando diuengono le membra (come
s'è detto) secche, e che non ui sia però attesamento al-
cun delle membra, ne escremento alcuno sottile, & acre,

ne affetto alcuno alla inflammatione simile, gioua con nudrimento che humetti, ricreare le parti deseccate, e senza humore, percio che non nudricandole copiosamente, uedremo nel di seguente assai piu discoloro e piu secco il corpo di quello, che prima era. Onde pensando alcuni che questo affetto fusse stanchezza, hanno detto che per euitarla gli si debba uietare il bagno caldo, e'l cibo copioso. Ma bē mi marauiglio di alcuni, e di Theone anco, che non credono, che à questa guisa si possa anco alla stanchezza che è già auenuta, rimediare. Percio che, ò che uoglia alcuno che il già detto affetto sia stanchezza, si dee col nudrimento risolvere, e uietare che egli non ci occupi, ò pure, che si sia qualunque delle già dette uere stanchezze, si uuole in tutte nudrire parcamente il corpo, tanto quando di loro si teme, che non uengano, quanto quando già uenute sono, e ci hanno occupato le membra. Che già non si dee, ne puo dire, che quello affetto almanco, che alle stanchezze uien dietro, se non ui si rimedia il primo giorno, habbia à diuentare alcuna delle tre già dette stanchezze, percio che non uegendosi altro che la siccità sola nel corpo, non ne seguita altro piu che una discolezza delle membra. Che se ui fusse anco qualche poco di calore insieme, si potrebbe ben dubitare di febre. Ma non sono già una cosa stessa e la stanchezza, e la febre, benche alcuni di quelli, che si sono in stanchezza trouati, siano stati male dalla febre concii. Ma mi marauiglio, di Theone, che nel quarto libro de

COME SI POSSA LA SANITA
gli essercitij particolari scriue queste parole. Poi che
essendosi alcuni à questo modo essercitati, suole quasi il
di seguente qualche stanchezza seguirli, il bagno di ac
qua bullente li fara meno alla stanchezza soggetti, accen
dendoli la superficie del corpo. E poi soggiunge à que
sto modo. Accio che attrahendosi la superficie istessa
del corpo (alla guisa che fa una uentosa, ò coppa che chia
miamo) il nudrimento, lo sparga poi, e dispensi à gli fa
tigati e stanchi nerui. Ilche nel suo testo si puo & à que
sta guisa, che detto ho, intendere, e di questo altro modo
anco, quasi al contrario, cioè che la superficie del corpo,
à guisa d'una coppa, attraha à se il nudrimento, che ne
nerui si diffundeua, e se ne tolga la parte. Nel primo in
telletto, pare che uoglia, che la riscaldata superficie gio
ui al nudrimento, e ricreatione de' nerui, nel secondo pa
re che accenni il parco nudrimento de' nerui stessi. Per
quanto dunque ambiguamente le parole di Theone sona
no, non se ne puo quello, che egli intēda, cauare. Da quel
lo poi, che egli in molti luoghi scriue, e spetialmente nel
xvi. delle cose Gimnastice, si caua chiaro, che egli uuole,
che doppo quello essercitio fatto, si debba isminuire e mā
care il cibo, benché egli non mostri mai da che ragione
indotto cio dica. E come à me pare, non per altro gli si
manca del cibo solito, se non perche ò non ha bisogno il
corpo di un pari nudrimento, ò perche non lo puo con
quocere e digerire, la prima cosa di queste due non è ue
ra in quelli, che si sono molto essercitati, la seconda alle
uolte è uera, alle uolte è falsa, perche in colui, che ha de

bole la potenza del digerire, è uera, à colui, che altrimente la hauesse, è falsa. E questa potenza del digerire non solo intendo quella, che è nel uentricello, ò nelle uene, ò nel fegato, ma quella anco, che è in tutte le parti del corpo, come ne' muscoli à punto, de' quali hora parliamo, e ne' quali principalmente si contiene quello affetto del qual si ragiona, perciò che euacuandosi questi cō l'essercitio, diuentano, e piu deboli, e piu delicati. Se dunque queste cose auerranno leggiermente à muscoli, potranno essi ben disfare, e risolvere il nudrimento, del quale hanno bisogno, che se si troueranno molto dalla loro naturale dispositione lontani, non potranno cio fare. Lequali cose Theone non intese punto, ne distinse altrimente, perche egli gia confessa non mouersi da ragione alcuna, ma dalla esperienza sola à dire, che doppo quel cosi compiuto essercitio l'acqua ben calda gioui. Che gia cosi egli, hauendolo offeruato, scrisse. Di quello dunque, che da euidenti ragioni dipende, bisognaua ragione renderne, che se non se ne uedeuano se non gli effetti, non si doueua admettere, fin che qualche certa ragione non se ne ritrouaua. S'egli dunque confessasse non sapere la cagione perche l'acqua calda gioui in quello affetto, del quale ha fatto proua, sarebbe degno di perdono, ma dicendo assolutamente e senza eccettione al mondo, che il bagno be caldo doppo quello compiuto essercitio gioui, poi che sogliono à cosi fatto essercitio molti altri affetti anco seguire, non puo non essere di biasmo degno, per non hauerli consequentemente distinti tutti, che gia ben conob

COME SI POSSA LA SANITA

be egli, che à questo effercitio conseguita quella stanchezza, che cagiona quelle inflammationi, che si sono dette, e nella quale s'inalzano le parti trauagliate, & ingrossano piu del debito loro naturale. Conobbe anco ben quell'altro affetto, che noi non habbiamo uoluto nel numero delle stanchezze porre, perche egli hebbe l'occhio à quell'accidente generale, che è contrario alla grãdezza, & aumento, che in un corpo fuor di natura auiene, che gia si diuenta discolorato, et estenuato nelle due altre restanti stanchezze, & in quell'altro affetto anco, del quale parliamo, e che non uogliamo che sia stanchezza. Ma non gia come è à tutti tre questi affetti uno accidente commune, cosi è anco uno affetto solo. In quello dunque, che consiste nell'attesamento delle parti neruose, nõ bisogna dare bagni piu caldi dell'ordinario, e consueto di prima. Similmente ne in quelli ne anco, che sono da gli escrementi nati. Nella discolorazione poi, che fuori di tutte queste cose si considera, gioua il bagno piu caldo di quello, che è mediocrementemente caldo, perche questo affetto nasce da l'essere forte eshausto tra l'effercitio il corpo, à quel modo à punto, che suole in una lunga fame auenire. Il rimedio dunque anco di questo consiste in agguignere, e reimpire quello, che si troua euacuato, e diminuire. Il che non puo certo auenire, mentre che si troua ancor rara la pelle, la bisogna dunque prima astringere, e densare, se si ha à cauare utilita di copioso nutrimento, e la ristringne e racchiude cosi la acqua fredda, come la ben calda. Ma della fredda si puo temere, che

non ne uegna offeso il corpo, come quello, che dal molto essercitio si troua fatto raro, e uacuo. Della ben calda poi, come non se ne acquista danno alcuno, cossi s'ene cagiona una sicura densita nella pelle, aiutandoueli anco alquanto quel calore, che nella pelle si lascia. Onde chi si troua à questo modo lauato, non bisogna troppo dimorare nell'acqua fredda, ma come almanco Theone bene offeruò, guardarsi di dimorarui, perche ella dissolue e muta l'utilità, che dal caldo bagno nasceua. Ma che Theone errasse in questo, dando à tutte queste affettioni i precetti, che ad una sola si acconueniuano, ne fu cagione la dispositione de' corpi, che egli essercitaua, che erano gli Athleti, che da quello compiuto essercitio erano attissimi a cadere nel quarto affetto, et assai di rado nel terzo. Quel dunque, che egli spesse uolte offeruato haueua, diede come una perpetua, e commune regola. Che s'egli hauesse essercitati corpi di uitiosi humori, ò male disposti, ò poco alle fatiche assuefatti, ò deboli, ò non giouani, di rado gli haurebbe ne' gia detti affetti ueduti cadere, e spessissime uolte ne gli altri affetti, à quali erano queste maniere di corpi esposte. Ma egli è perauentura souerchio perdere qui tante parole, poi che egli anco confessa, che si debba ben caldo bagno usare doppo l'essercitio preparatorio. La quale maniera di essercitio non costumano se non gli Athleti soli. Dira qui alcuno, che questi Athleti di loro uolunta, e con certo loro

COME SI POSSA LA SANITA

agio uengono in questo cosi fatto essercitio, la doue molti altri ui si inducano ò per neçessita, ò per desiderio di uincere, ò per altra simile cosa. Al che diciamo, che questi almanco doppo smisurate e forzate fatiche incorrono di neçessita prima in uno, ò in piu affetti di stanchezza. Nel quarto affetto dunque si trouano que' corpi solo, che sono bene complessionati, come sono quelli de gli Athleti, che ben nudriti si trouano, e di quel giouane, che noi in questo trattato presupposto ci habbiamo. Chiunque dunque assolutamente dirà, che doppo gli essercitij uehementissimi si debba ben caldo bagno usare, dirà bene il uero in una dispositione di corpi (come è quella arida e discola, che dal quarto affetto nasceua) ma nelle altre tre maniere di affetti s'ingannerà. Sono à questo modo nell'arte, che di conseruare la sanita ha cura, alcune altre cose, delle quali cosi i Medici, come i Gimnastici ne hanno falsamente ragionato. E di tutte n'è questo solo stato cagione, che ne hanno confusa, & indistintamente fatto osseruatione, e quello, che ha ciascuno in uno affetto sol notato, l'ha anco à molti altri attribuito. Anzi ui ha anco un'altra certa affettione alle già dette uicina che la chiamano Stegnosi i Greci, e della quale ragionaremo, parlato che si sera à compimento delle stanchezze, lequali hanno tre semplici differenze, come habbiamo detto di sopra, e combinandole poi à due à due, ne facciamo nascere tre altre, la settima poi è, quando tutte queste tre insieme si congiungono, e la cognitione di loro dipende dalla congiuntione de gli indi-

tij, e de' segni, onde appariscono, e si dimostrano fuori. Ora il rimedio in commune à tutti si è l'essere molto intento e uedere quale è quello affetto, che auanza gli altri, non lasciando però di hauere anco de gli altri, che sono auanzati, cura. Il rimedio poi proprio, si caua da gli affetti istessi particolarmente. Egli sarebbe una lunga materia à uolere per tutte le combinationi discorrere. Ma per chiarezza di cio, basti uno essemplio solo. Se uedremo dunque gonfi i muscoli, e crederemo che siano pisti, ò pure che un corpo si senta male ò per quello affetto ulceroso, o per quello dell'attesoimento de' nerui, faremo usare la recuratoria, che habbia à l'uno affetto & à l'altro, l'occhio, ma à quel piu, che è maggiore. E questa maggioranza non si ha gia in tutte le cose à mirare d'un modo, ma in alcune, secondo le forze, e dignita loro in alcune altre secondo la loro propria essenza. Quanto alla dignita, & alle forze quella stanchezza, che ci fa sentire infiammati, e maggiore della ulcerosa, benchè quãto alla propria essenza possa e l'una e l'altra cosi essere e grande, e picciola, come si fussero distintamente l'una separata da l'altra, e ciascuna da per se sola. Trouando si dunque amendue di pari distanza dalla naturale dispositione lontane, la maggior parte della cura si dee uolgere à quella che è alla inflammatione simile, come à quella che è di maggiore dignita. Che se questa dell'inflammatione si trouera poco dalla dispositione naturale lontana, e la ulcerosa molto, si dee considerare, e uedere se la ulcerosa auanzi tanto in grandezza, quanto in forze

COME SI POSSA LA SANITA

quella che è alla inflammatione simile, ò se piu ò se meno, & à questa guisa ponderare e mirare quella, che sopra boni, & auanzi à l'altra. Che se le uedremo andare di pari, di pari anco bisogna ad amendue applicare il rimedio. E questo si dee sempre in tutti gli affetti combinati seruare. Or come essendo tre le stanchezze solamente, se noi le combineremo, ue ne aggiungeremo quattro altre, cosi se noi il quarto affetto ui aggiungiamo, le faremo molto piu copiose. Il che perche s'intenda piu chiaramente, il descriueremo, come dipingendolo. Poniamo l'affetto ulceroso nel primo luogo. Nel secondo quello dell'attesoamento del corpo. Nel terzo, quello che alla inflammatione è simile. Nel quarto, quel della discolezza, cioè nel quale diuenta delicato e discoloro il corpo. Di questi dunque combineremo il primo col secondo, ò col terzo, ò col quarto. O pure, il secondo col terzo, ò col quarto. O finalmente il terzo col quarto. E cosi dal congiungere à due à due questi affetti insieme, ne nascono sei combinationi. Se noi di nuouo ne congiungeremo tre per tre insieme, ne risulteranno quattro altre, perche potremo accoppiare il primo affetto ò col secondo, e col terzo, ò col secondo, e col quarto, ò col terzo, e col quarto. O pure il secondo col terzo, e col quarto, l'ultima combinatione sera quella di tutti quattro insieme, in modo che seranno undici le combinationi, e quattro erano le differenze semplici de gli affetti, che uengono ad essere in tutto quindici. Che se noi uorremo anco combinare le differenze della Stegnosi (che non uole altro di-

CONSERVARE LIB. III. 79

re, che l'impedimento de' pori) e tra se stesse, e con queste quindici gia dette, ne risulteranno di nuouo molte altre combinationi. Se uorremo poi aggiungerci quelle indispositioni di corpo, che ò da indigestione si causano, ò da atti ueneri, ò da ardore di sole, ò da uigilia souerchia, ò da qualche mestitia, & affanno, uerranno ad essere tante & in cosi gran numero, che non si potranno ageuolmente completare tutte. Potrei anco nominarui le plethore (che sono le soprabondanze de' buoni & uguali succhi) le cacochimie (che sono una copia di uitio so succo) gli affetti d'uno astretto, ò lubrico uentre, ò del uomito, ò della grauezza di testa, ò di altra qual si uoglia parte del corpo, e (per dirlo in una) qualunque affetto con qualche accidente in corpo humano si troui. Delle quali cose si dira appresso, che hora le habbiamo noi ricordate solamente per mostrare quanto sarebbe grande la copia delle combinationi, se noi ò altri pensassero di andarle raccogliendo tutte. Ben ci marauigliamo di coloro, che si uantano e dicono hauere offeruato la cura di questi affetti, quando cōcorrono insieme, ò di hauere quello, che auenire ne doueua, predetto, poi che si può per una sola uia cioè presaggire, rimediarui, come Hippocrate mostrò giudicando douersi saper la faculta e la forza di ciascuna semplice cosa, à pūto come noi hora in quegli quattro affetti fatto habbiamo, che essendo ciascū da per se, un semplice rimedio ricerca, essendo con altro congiunto, ui si rimedia à quel modo, che noi parlando delle loro combinationi, diuisato habbiamo. Poi che

COME SI POSSA LA SANITA

à questo modo la uà , ritorniamo di nouo à gli affetti
simplici, che erano à i già detti uicini, e che nascono dal-
la Stegnosi, che (come s'è detto) è quel uitioso impedimē-
to de' pori, onde si uieta il mandare per loro fuori del
corpo gli escrementi e superfluita, che uscire ne soleua-
no prima. Il perche auiene questo affetto, ogni uolta, che
ò si oppilano, ò si condensano i pori . L'oppilarsi nasce
da gli escrementi lenti, e craffi , che corrano in fretta e
capiosamente, per uscire fuori per questi meati . Il con-
dēarsi si causa dalle cose, che astringono, e da quelle, che
refrigerano. Ma la pelle di quel corpo, che noi ci propo-
niamo, pure che per la strada già detta si regga, non po-
tra oppilarsi mai, ben potra talhora densarsi e per un
forte freddo, e per un bagno che di alume partecipi. Puo
anco auenire, che trouandosi doppo del bagno, ò del su-
dore, ò per altra cagionerare fatta la pelle, uenga qual-
che uenticciuolo àcausarui qualche oppilatione, e con-
densatione. E si conosce questo affetto (tosto che si uede
ispogliato il corpo) dal colore bianco, e dalla durezza,
e dalla densità della pelle, e nell'essercitio istesso, dal ri-
scaldarsi con difficultà, percio che ne sudera questo cor-
po, come prima, ne mostrera nella sua superficie colore
buono, anzi se alcun con aggiungerli piu essercitio uor-
ra forzarlo à sudare qualche poco, ne uscira questo su-
dore assai meno del consueto, e piu freddo, e men simile
ad un uapore. Il rimedio di questo effetto si è il riscalda-
mento, come cosa alla frigidità cōtraria. Bisognerà dun-
que e piu forte essercitio, e piu caldo bagno usare. E sera

piu al proposito, se nella prima casa del bagno il rauol
 geremo forte in oglio, e l'impingueremo. E l'oglio uuo=
 le essere di qualita, che apri, e rilasci il corpo, come e il
 Sabino in Italia, il quale sera per questi affetti anco piu
 utile, se di due anni, o di tre sera, perche sera e piu sotti=
 le, e piu caldo. Non si dee molto nella stanza fredda del
 bagno dimorare, ne uuole ne anco l'acqua essere fredda.
 Sul uestirsi si dee di qualche cosa ungere, che mediocre=
 mente riscaldi. Gli ogli uogliono essere, come sono quel
 li, che ci uengono dall'Egitto, Cicino, e rafanino, o come
 nel resto del mondo si hanno, che siano dolci, sottili, &
 alquanto antichi. Gli unguenti poi hanno ad essere, co=
 me e il Susino, il Gleucino, l'Irino, l'Amaracino, e'l Com
 mageno. E di questi il Gleucino e contra la stanchez=
 za appropriatissimo, & aperitiuo. Il Susino e piu
 caldo, e piu aperitiuo del Gleucino. L'Irino, l'Ama=
 racino, e'l Commageno, che sono anco del Susino piu
 potenti, sono appropriati & atti a quegli affetti,
 che chiamiamo propriamente freddezze. L'Aneti=
 no basta solo a curare la densita della pelle, massimamen
 te s'egli d'aneto uerde si fa. Gioua anco e per questi affet
 ti, e per le gran stanchezze quel, che di seme di abiete si
 fa, ilqual come si prepari, si dira appresso. Che hora tut
 to questo si e come fuori di proposito detto, perche chi
 e di ottima complessione, & hauendosi una libera uita
 eletta, non ui pecca punto, & ha uno dottissimo maestro
 di conseruare la sanita a lato, e uerisimile, che egli non
 incorra in questi affetti morbosi e peccanti. Ritornia=

COME SI POSSA LA SANITA
mo dunque al proposito, e lasciando l'arsura del sole, il
raffreddarsi, la indigestiõe, l'ita del corpo et altri simili,
i quali tutti, per miglior ordine, porremo insieme in
quel libro che noi de gli affetti & accidenti morbosì inti-
tuleremo, hora ragioniamo de gli essercitij, che doppo
dell'atto uenereo usares' accouẽgono, pche in cio poco si
accordano quelli, che scritto ne hãno, che alcuni credono,
che doppo l'atto uenereo si debba uno essercitio fare qua-
le è quello, che noi Recuratorio chiamato habbiamo, altri
qual è il preparatorio. Il preparatorio essercitio uuole
essere quãto alla quãtita de' moti, minore del mediocre,
quanto alla qualita, molto piu gagliardo, e piu presto.
Quelli, che dicono, che si debba il recuratorio usare, si
muouono da questa ragione, che come ne gli stanchi, co-
si anco in questo atto hanno suspecto e temeno della di-
minutione delle forze, e della siccita del corpo, lequali
cose amendue noi sentiamo e patiamo e doppo il coito, e
doppo l'essercitio souerchio. Quelli poi che in cio loda-
no il preparatorio essercitio, temeno della hilarita, e
della prontezza à sudare, lequali cose credono, che col
recuratorio aumentino, e che col preparatorio si emen-
dino, e correggano. Io lodando amendue questi pareri,
perche mi pare, che dicano in parte il uero, gli accorde-
rò, e farò che si uegga, che non dicono male, perche gia e
l'uno e l'altro confessa e uuole, che si debbano ristorare
le forze, unire e ristignere la rarita del corpo, e non
accrescere la siccita. Ben bisogna in amendue fare una
distintione, come in tutti gli affetti composti s'è da noi
di sopra

di sopra fatto, perciò che quando si trouano uarij affetti insieme, se essi mostrano una medesima uia di curargli, bisogna piu questa uia accrescere, & addoppiare, che nõ se essi ciascuno da per se stesse, e s'hauesse à curare. Che se essi sono contrarij, quello affetto che soprabonda, si uuol prima emendare e curare, non lasciando però l'altro del tutto à dietro. A questa guisa diciamo delle cose ueneree, perciò che in colui, che le ha operate trouandosi debole ò per la età, ò per qualche altro rispetto, di necessita soprabonda & auanza la debolezza, e mancamento delle forze. Chi le ha poi operate trouandosi ben gagliardo, e giouane, come è quello, che noi proposto ci habbiamo, in costui uedremo noi mutarsi la dispositione del corpo in rarità, piu tosto che uenirne in debolezza le forze. Questi dunque si curano, non con quelle cose, che aprono, e rarefanno il corpo, come è l'essercitio reparatorio, ma con quelle, chel restringono & uniscono, come è il preparatorio. Questo dunque ui si dee usare, poi che egli e con la prestezza, e con la gagliardia del moto non solo eccita e desta il calore, ma unisce anco e restringe la dispositione del corpo. Questo anco confessano tutti i Gimnastici, hauendone già molta esperienza fatta, che questo un solo essercitio puo alla rarità rimediare. Il perche non è altro, che nelle cose ueneree sia di maggiore giouamento. Che se la stagion dell'anno il patisce, dico che non si debba ne anco dal bagno freddo astenersi. Il cibo, quanto alla copia, gli si darà minore del solito, quanto alla qualita, piu humido, si perche possa ben

COME SI POSSA LA SANITA

conquocersi, e digerirsi, come anco perche si emēdi, e cor
regga la siccita, che dal coito si contrahe. E dee essere di
temperamento, non freddo, ma ò mediocre, ò piu caldo,
percio che essendo doppo il coito diuentato il corpo, e
piu aperto, e piu raro, e piu freddo, e piu debole, e piu sec
co, gli si uogliono applicare quelle cose, che l'condensino
riscaldino, e che li ritornino le forze, & in questo por=
re ogni studio. E che dal coito tutti questi effetti nasca=
no, non è al proposito mostrarlo hora, che solo cerchiamo
di mostrare, come doppo le lotte ueneree bisogni esserci
tarsi il corpo. Il che non poteuamo acconciamente fare se
nō presupponeuamo prima, che affetto è quello, che suo=
le nel corpo doppo il coito auenire. Hora dunque ce ne
seruiamo, come di cosa presupposta, e concedutaci, ap=
presso euidentemente dimostraremo, che faculta sia que
sta del coito, e s'ella si dee, ò no, usar, e che utilita, ò dāno
possa nascerne secondo la dispositione di corpi, secondo
il rispetto della stagione dell'anno, secondo il luogo, &
altre simili cose, lequali bisognerà appresso mostrare
tutte. Doppo il coito dunque, usaremo quella maniera di
essercitio, che chiamano preparatoria. Doppo un lungo
uegliare, ò doppo una mestitia & affanno, ò pure dop=
po di amendue queste cose, usaremo quello essercitio, che
chiamano recuratorio, perche non ui sia indigestione al=
cuna, perche ogni poco, che ue ne sia, si dee del tutto
ogni essercitio fuggire. E che doppo la mestitia, e l'ue=
gliare sia questo essercitio al proposito, l'esperienza
anco il dimostra, poi che si uede che non solo ogni altro

eſercitio ui lede, ma che allhora, ſe l'affanno perauen=
 tura ancor creſce, poco patientemente ſoffriamo, &
 aſcoltiamo chi ci comandi. La ragione medeſimamente fa
 cio non meno, che la iſperienza, chiaro, percio che poi
 che doppo il ueghiare, e il dolore ueggiamo altrui di=
 uentato, e piu magro, e piu ſecco che prima, e meno obe=
 diente del ſolito, ſi dee penſare, che gli ſia anco piu del
 debito diuentato il corpo ſecco. Or queſti coſi fatti aſ=
 ſetti ſi curano parte cō molle fricatione cō molto oglio,
 parte con temperato bagno, parte con moto, che ſia tar=
 do però, e ſenza gagliardo iſforzo, e che ui habbia qual
 che quiete trapoſta in mezzo. E queſta era la miſura
 e'l termine dell'eſercitio recuratorio. Nel medeſimo mo
 do ſi uogliono emendare, e curare quelle ſiccità, che da
 l'ira, ò dal mancamento del bere naſcono. Onde del tut=
 to al contrario ſi debbono la humidita curare, ò che ella
 per troppo bere, ò per altra qual ſi uoglia uia cauſate ſi
 trouino. Si dee qui dunque ogni cura uolgere al diſecca
 re. Ma queſto è un commune precetto per tutte le humi
 dita, pche particularmēte ciaſcuna ha la cura ſua. S'egli
 ſera dunque nata la humidita da una lunga negligēza,
 & inertia, e dall'uſare fuora di tempo e ſouerchio cibi
 che humettino, ui ſi uuole con un lungo rimedio proue=
 dere, che ſ'ella ſi troua cauſata dal troppo bere fatto il
 giorno inanzi, ſenza ſentirne affetto alcuno di teſta, ò
 della bocca del uentre, ui ſi puo in un di ſolo rimediare
 & emendarla, uſando copioſamente ſecca fricatione, e ue
 loce eſercitio, e parco bere, e ſecco cibo. Di quelle humi

COME SI POSSA LA SANITA
dita, che dal bere souerchio uino si causano, e ne nasce af
fanno alla testa, et alla bocca del uentre, pche nō è questo
il suo luogo di ragionarne, ne plaremo quādo si tratte
ra de gli affetti morbosì. Quella humidita, che da una lū
ga negligēza si causa, nō auiene mai in quella dispositiōe
di corpo, che noi proposto ci habbiamo, cōe ne anco quel
la, che dalla copia di un cibo, che naturalmente humetti, si
causa, qual è la maggior pte de' frutti, e de gli herbaggi
che non siano agri pò che se pure talhora auenisse, nō si
posson in una uolta curar, pche chi uorra tātō fatigarsi
finche molto ne disecchi la sua natura, incorrerà facilme
te in stāchezza, e ne hauerà almāco un giorno la febre,
che se in lui si trouerāno anco di piu, uitiose humidita, ne
sētiratal febre, che p piu giorni la si terrà. Bē si possono
sanare col tempo, come appresso si dirà, quando ragione
remo come si possano gli otiosi distemperamenti uolge
re in meglio, perche un simile auedimento bisogna e ne
gli affetti, che istrinsecamente ci assagliano, & ne gli
distemperamenti naturali hauere, onde non bisogna per
hora di loro ragionare altramente. Resta dunque par
lare solo della fricatione della mattina, e di quella della
sera, ma non già à quel modo, come dicono, che risponde
se Quinto, quando dimandato da un Gimnastico, che
forza hauesse l'untione, rispose, che di togliere uia dal
corpo la ueste. Vn simil motto è quello, che delle urine si
dice, cioè che la cognitione di loro appartiene à i pitto
ri. Vi è anco quell' altro, che del caldo, del freddo, dell' hu
mido, e del secco dicono, cioè che questi sono nome di ba

CONSERVARE LIB. III. 83

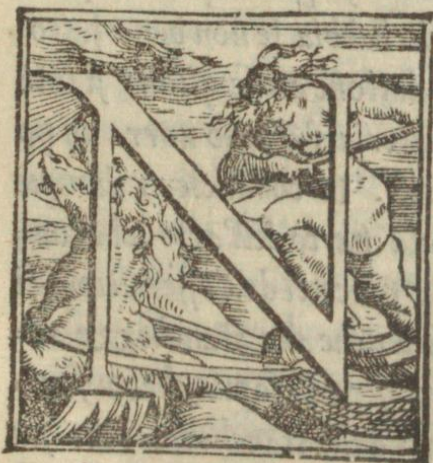
gni, lequali cose non solamente non permetterei io à Quinto, ma ne anco à niun de' seguaci di Tessalo, perche queste sono facetie di buffoni, e non di persona, che di così graue arte faccia professione. Sia dunque meglio nel proposto giouane à questo modo della fricatione della mattina parlare, cioè che s'egli doppo che si desta dal sonno, non si sente cosa, di che dolore si possa, ne stanchezza alcuna, ò altra qual si sia affettione di quelle, delle quali si è poco auanti ragionato, è souerchio e senza proposito il fricarlo, ò l'ungerlo, saluo se si uolesse inanzi tempo à qualche gran freddo ostare: perche allhora, come quelli, che sono per usare acqua fredda, così si preparera anco questi con la fricatione. Che se ui apparresse qualche stanchezza, s'è gia detto, che dobbiamo ungerlo, e delicatamente fricarlo. Nel medesimo modo s'egli si trouera piu secco del debito, si uuole con dolce oglio ungere (pche questo oglio humetta i corpi secchi) e si uuole frecare pochissimo, e ne dura, ne delicatamēte, che gia bisogna alla digestione soccorrere, e non mutare la natura della pelle, e della carne, ne anco cercare di cauar fuori cosa, che in loro si cõtenga, pche la molle fricatiõe fa amēdue questi affetti, la dura ne fa un solo, questa cōdensa, e indura la pelle, la molle la euapora, e fa raro, e molle il corpo. Che se uogliamo la dēsita della pelle curare, à quella dēsita che si troua fatta ò p dura fricatiõe, ò p duro palpamēto di mano, e p molto poluer, rimediaremo cō una molle fricatiõe cō copioso oglio, à quell'altra che si troua p freddo cōtratta, prouederemo prima con

COME SI POSSA LA SANITA

feicatione secca e ueloce, et appresso, con fricatione con oglio, riscaldandone il corpo. A quella rarita della pelle che si troua fatta per un spesso bagno, per una molle fricatione, e per lo coito, procuraremo la sanita con poca fricatione primo, e secca, poi con qualche un di quelli ogli, che restringono. L'humidita poi causata dal troppo bere, si curara con fricatione secca e fatta con un panno di lino, alle uolte anco con le mani sole, o del tutto senza oglio, o pure con pochissimo. E sia questo oglio, che ha da euaporare, dolce e fuori di ogni faculta di restringere. Et a questo modo si ha da usare la fricatione della mattina. Quella della sera e buona per coloro, che si trouano molto stanchi, o trauagliati dalla siccita, o dalla Atrophia, che cosi chiamano i Greci quando il corpo non sente frutto dal nudrimento. Ma lasciamo per hora di ragionar di questo affetto, che se ne dira bene appresso, insieme con gli altri affetti morbosì. Nella complessione, che presupposta ci habbiamo, ogni uolta che una grandissima siccita o una souerchia siccita altera il corpo, si uole la mattina desinar poco, e trapore poi infino alla cena un lungo spatio. Dee molto stare il giouane in riposo, e dee pur un pochetto passeggiare, accio che trouandosi il cibo scosso per questa agitation del corpo retto, si rassetti giu. E sarebbe anco piu util, s'egli potesse andare del corpo, perche quando hauesse bene queste cose oprate, si potrebbe securamente lasciare fricare con oglio dolce, senza lasciarsi però punto toccare il uentre, che altramente sarebbe pericolo di impedirlo, e di farli male conquo-

cere il cibo, onde se ne uerrebbe à spargere per le membra qualche succo mezzo crudo, & à turbarsene la testa, & à souuertirsene lo stomaco. Il megli dunque si è non lasciarlo si punto toccare. Che se si sentisse ne' muscoli, che sono al uentre uicini, qualche stanchezza, ò ui si uedesse qualche gran ficcita, si debbono mediocremente ungere, e con la mano sospesa e blanda. Se alcuno desidera intendere le cagioni delle cose gia dette, legga il libro seguente, nel quale tratteremo de gli affetti, & accidenti morbose, perche mi pare di hauere gia assai in lungo questo terzo disteso.

DI GALENO.

COME SI POSSA LA SANITA
CONSERVARE LIB. IIII.

NON farò io gia quello, che la maggior parte de' medici moderni fanno, che mentre ne mandano uia il tempo co' cauilli de' Sofisti, ò toccano solo leggiermente quello, che è necessarijsimo, ò del tutto il si tacciono. Ma come ho da principio ordinato, sopra quello mi fermerò, che uedrò essere necessarià, ò lasciare per un'altra

COME SI POSSA LA SANITA

uolta quello, che consiste in speculationi piu tosto logice, che di medicina. Egli nasce tosto una non picciola questione sopra gli accidenti morbosì, de' quali ho proposto di ragionare in questo quarto libro, cioè s'essi appartengono alla arte, che ha cura di conseruare la sanita, ò à quella, che è di medicare, ò pure ne all'una, ne all'altra, ma ad una certa terza, che alcuni la pongono fra quelle due nel mezo, e la chiamano neutrale. Io che so, che ò che si pōgano questi accidenti nell'arte, che conserua la sanita, ò in quella, che medica, si trouera chi lo tacci, e biasmi, e che conosco anco, che ponendosi in quella neutrale, molti piu seranno quelli, che se ne faranno beffe, e con ischerzo dimanderanno doue, & in qual libro dia io e per gli maschi, e per le femine precetti, per tutte queste cose dico, ho deliberato qui in questo quarto spetialmente ragionarne, che s'è impossibile à potere fuggire da questi cauilli di Sofisti, e per questa uia si potra qualche poco rimediaruifi, non parra che io habbia se non bene fatto, tanto piu, che da questa speculatione e discussione si intendera molto meglio questa materia, s'alcuno uorra un poco piu attentamente leggerla. In comincierò dunque à questo modo. Non è picciola parte dell'arte, che conserua la sanita, quella, che da' precetti dell'essercitio, e di questa non è poca parte quella, che alle stanchezze rimedia e prouede. E gia si è mostro di sopra, che un simile rispetto si ha nel guardar si dalla stanchezza, che sia per uenirci sopra, e dal cacciar si uia da dosso quella, che ci ha gia occupati. Non si ha dunque separatamente à

trattare, cōe si possa fuggir, quella, che è p uenire, e come emendar quella che s'è già cōtratta. E p questa cagione s'è nel precedēte terzo libro disputato della stāchezza, che suole à l'essercitio soprauenir, facēdosi insieme mētion di simili altri affetti, alcuni de' quali soleano spetial mēte dietro à li essercitij uenire. Hora ragioneremo prima di lor, quādo senza essercitio ui si in corre. Appresso poi di quegli altri affetti, c'hāno cō questi una certa somigliāza. La stāchezza, che à li souerchi e forzati essercitij segue, è uno accidēte di sani, quella che senza essercitio nasce, e affetto morbooso, onde diceua bene Hipp. che le stāchezze da se stesse nate acēnauano il morbo. Il sentir si ulceroso il corpo, nō è altro che uno accidēte della stāchezza, la cagiō poi, onde ella nasce, è uno affetto della stāchezza, e la cagiōe di questo affetto poi si diuide, pche ò si cōtien dētro il corpo istesso dell'animale, e la chiamano cagiōe intrinseca, ò nō ui si cōtien pūto, e la chiamano istrinseca. Tre sono dūq; in somma le cose, delle quali si ha à parlar, l'accidēte della stāchezza, l'affetto, onde questo accidēte nasce, e la cagione di questo affetto. Et ogni una di loro ha certe spetiali diffrenze, pche, come pure hora s'è detto, delle cagioni ne è una intrinseca, una istrinseca. Gli affetti, come nel precedente libro s'è mostro, sono e quello, che ci fa sentire ulcerosi, e quel che infiamati à un certo modo, e quel che accordati et attesati nel corpo, le differenze poi dell'accidente sono à punto le tre già dette, che per questi affetti sentiamo. Ben, chi uole, potrà altramente à sua uoglia chiamarle, ma non

COME SI POSSA LA SANITA

gia, s'egli uorra però dire il uero, potra piu delle gia dette cose costituire, ne medesimamente piu differenze di quelle che assegnate le habbiamo. Nella stanchezza ulcerosa dunque (perche da questa incominciaremo) si eccita doppo il moto, un certo non so che graue nel corpo, come s'egli si sentisse piagato, il che si sente ò nella pelle solamente, quando è moderato l'affetto, ò si sente nella carne, che è sotto il quoio, quando è gagliardo l'affetto e potente, ò pure si sente e nell'una parte, e nell'altra, quando egli è atroce, e fiero. E questo è l'accidente, che noi chiamiamo della stanchezza. L'affettione poi, onde egli nasce, e una acrimonia dell'humore sottile e caldo, ilqual rode, stimula, e punge il corpo. E nasce, e si cagiona questa affettione alle uolte da uno souerchio moto, come s'è nel precedente libro mostro, alle uolte da un succo uitioso, che senza accorgersene, ci è cresciuto & aumentato nel corpo. E queste cosi fatte stanchezze chiama Hippocrate Spontanee e da se stesse nate. L'altra maniera di stanchezza, nella quale quello attesamento si sente, ogni uolta che da se stessa nasce, soprauiene alle plethore, che come s'è detto, sono quando ugualmente tutti gli humori soprabondano nel corpo, perciò che per questa stanchezza s'attesano le parti sode dell'animale, e quelle spetialmente, nelle quali si contengono i succhi. La terza maniera di stanchezza, che quella infiammatione apporta, da amendue le gia dette nasce, si per la troppo copia del buono succo, come per lo gia detto succo uitioso, che gia nõ ogni maniera di cattiuo succo, ma quel=

la sola, nella quale si contiene quella acrimonia, che ronde, genera la stanchezza ulcerosa, ne basta ne anco questo tal succo à generarla, mentre egli si troua nelle uene col sangue misto, rerche si troua allhora la sua forza ascosta, & auanzata dalla bonta del sangue. Quando egli poi trasferendosi dalle uene si troua solo e nella carne, e per la pelle, allhora ci fa come impiagati sentire. Quelli, che credono che di abondanza di succo questa stanchezza si generi, si ingannano forte, perche ne da quella copia si genera, che noi poco auanti chiamata habbiamo plethora (che gia questa genera quella stanchezza dell'attesamento del corpo) ne da quell'altra, che aggraua forte le forze, percio che non quella corrosione, e sentimento ulceroso, ma ò la grauezza, e lentezza ne' moti, sono di questa cosi fatta abondanza accidenti, che applicata alle forze & opprime, ò pure sono di questa abondanza accidenti, alcuni uitij del polso, s'auiene, che affanni, e trauagli talhora le forze uitali, delle quali cose s'è gia detto à bastanza ne' libri, che noi scritti habbiamo del polso, & in quel, che dalla abondanza scritto habbiamo, doue si sono anco mostri i segni e delle uirtu naturali, quando oppresse, e trauagliate si trouano, e di amendue le gia dette, cioè delle animali, e delle uitali. Non è egli dunque la abondanza cagione di quella stanchezza, che habbiamo spesso chiamata ulcerosa, ma ne è ben cagione la acrimonia de gli humori, che e nella pelle, e nella carne si contengono, perche come quando questa acrimonia si sta quieta e tranquilla, non si lascia

COME SI POSSA LA SANITA

sentire, così si fa sentire tosto, agitata che ella è. Il primo moto, e molto per alcuni propri rispetti in questa stanchezza ne uiene, de' quali rispetti, si dira appresso. L'altro moto ui uiene accidentalmente, cioè quando uolendo noi mouere ò qualche parte, ò pur tutto il corpo, mouiamo anco insieme gli humori, che in esso sono, ma questo moto è assai picciolo, e fa solamente le stanchezze sentire, quando egli è uebemente e forte eccita rigore nel corpo. Chiamo hora rigore, non quel sentirsi forte freddo, ne duro, ma quella commotione e turbamento disuguale di tutto il corpo, e l'horrore è mezzo tra la stanchezza, e'l rigore. E che possa, ancor che la cagione sia calda, eccitare il rigore e l'horrore, s'è mostro là doue delle cause de gli accidenti già scritto habbiamo. Hora bastera porre quasi per un fondamento di questa materia i capi soli delle cose, che iui sono state dette. Ogni uolta, che nel corpo sensibile si troua accresciuto uno escremento mordace & agre, per due ragioni si incita e spigne al moto, una quando e dal corpo istesso sensibile spinto, come da quello, che ha forza di cacciare uia cio che è dalla sua natura alieno, l'altra, quando è da uno impetuoso e forte moto cacciato auanti, ilche e per mezzo dell'essercitio auiene, e per mezzo della fricatione, e del bagno. Gli escrementi dunque caldetti e putridi essendo forte mossi, non solamente apportano horrore, ò rigore del qual s'è detto, ma accedono anco la febre nel corpo. Gli escrementi poi freddi, e che di parti sottili costano, generano & horrore, e rigore, ma non già febre. E bi-

sogna, se uogliono questi fare, che tanto gli escrementi cal di, quanto i freddi si trouino in una certa apparente copia e faculta di potere farlo. Gli escrementi mordaci, che sono ò pochi ne' corpi sensibili, ò pur molti, ma non ancora mordaci, generano la stanchezza ulcerosa. De' quali noi in questo libro tratteremo, che gia quelli, che accendono la febre, à l'arte della Medicina appartengono. Gli rimedij di amēdue queste maniere di escrementi, sono parte ad amēdue insieme cōmuni, pte à ciascuna di loro proprij. Parleremo prima de' cōmuni. Bisognadunq; che si cacci uia, ò che si alteri almeno l'escremento, ò caldo, ò freddo, che egli si sia. Ne gia ogni escremento naturalmente si altera, poi che non ogni cibo nel uentricello di ogni animale si cōquoce, ma bisogna essere qualche comunione e somiglianza tra quello, che conquoce, e quello che si cōquoce. Quello dunq; che è del tutto alieno dalla natura del corpo, è impossibile che à niun cōto sia dalla natura cortesemēte riceuuto, onde si dee il piu tosto, che è possibile, tentare di cauarlo fuori, come anco è cosa ottima ò per uia del uomito, ò per uia di giu, cacciare uia quelle cose, che si trouano del tutto corrotte nel uentricello. Nō è così in poter nostro cauar uia fuori quel uizioso succo, che si troua nella carne imbeuerato, ò nelle altre parti del corpo, perche egli in quelle parti si cōtiene, la cui capacita, è sensibile. Alle uolte la natura istessa del patiente nō ammette medicina, che possa quel cattiuo succo immutare. Come ui osta alle uolte qualche altro affetto, che rifiuta questa uia di euacuare e pungere

COME SI POSSA LA SANITA

nella già fatta diuisione di sopra. Hauendo detto, come il rimedio in commune de gli uitij de gli escrementi sono la euacuatione, e l'alteratione, seguitiamo hora i propri rimedij di ogn'un di loro perche non si hanno da euacuare, ne da alterare ad un modo solo, ma ueduto assai bene il modo, che è à quel, che nuoce, piu accommodato, qui si uole aprire gli occhi, et attendere. E per dirlo in somma, questo sera quel modo, che serà atto à soccorrere & curare col suo contrario, & spetialmente poi quello che col contrario di ciascuno in particolare. E questo basti nel generale, uegniamo hora al particolare con la dimostratione euidente di ogn'un di loro, incominciando dall'affetto ulceroso. Poi che dunque questa stanchezza dal uitio de gli escrementi agri nasce, bisogna primieramente considerare se il cattiuo succo nelle parti sode del corpo solamente si contenga, ò pure nelle uene. Di quel succo, che nelle uene si troua, non habbiamo noi segno alcuno ne euidente, ne chiaro, fuor che per mezzo della urina sola. E bisogna per quel che diremo farne congettura. Prima consideraremo, che maniera di uita circa il mangiare habbia tenuta colui, che in questo affetto si troua. Appresso, s'egli sia solito di colmar si naturalmente di cattiuo suceo. Poi uedremo, s'egli sia mancato da qualche naturale e sua ordinaria purga. Finalmente, s'egli essendo solito di cauare uia queste superfluita per uia di essercitio, di purghe, di uomito, di gestatione (che è l'andare in carretta, in lettica, per barca, ò di altro simile modo) ò per uia di acque da se stesse

CONSERVARE LIB. III. 88

nate, l'habbia tralasciato, e se ne sia restato per qualche tempo. E ritornando al primo, in quanto al uitto, s'ha da uedere, se ui è preceduta indigestione e piu spesso e maggiore del solito, se egli si sia à gran copia colmo di cibi di male succo, se in uece di uino uecchio, habbia beuuto mosto, & in uece di uino sottile, l'habbia beuuto grosso, ò con acqua di mare adacquato, ò pure se lasciando il uino si sia uolto al bere dell'acqua, & in ogni una di queste cose ui habbia non una, ò due uolte sole peccato, ma del continuo, e per un buon tempo. Appresso, come s'è detto, consideraremo, se colui, che si troua in questo affetto caduto, è un di quelli, che facilmente si colmano di cattiuo succo. Il che facilmente sapremo, dimandandolo s'egli ha rognà, ò lepra, ò uutiligine (che sono quelle macchie ò bianche ò nere, che nascono nella superficie del corpo) ò pure s'egli è da un spesso prurito trauagliato. Medesimamente s'egli è stato mal concio dalla erisipila, ò da altro morbo, che serpa, ò dalla Ophiasi (che è il mutarsi il natiuo colore de' capelli) ò dalla alopetia (che è quando cadendosene i capelli, resta quella parte del corpo calua) ò da spesse pustulette, e piaghe nate sul quoio, ò da epinictidi, che sono liuidette e marciose pustule, che sogliono e nelle gambe, e ne' piedi nascere, ò pure finalmente da qual si sia altro accidente, che sia di uitioso succo nato e cresciuto. Nel terzo luogo diceuamo douersi considerare, se si trouaua qualche solita purgatione impedita, ò che fusse per uia di uomito, ò per uia delle hemorroidi, ò per qualche fistola, ò per dysen-

COME SI POSSA LA SANITA

teria, ò se era donna, per uia del mestruo. Appresso, s'essendo egli solito di purgarsi sempre cō qualche medicina l'hauesse tralasciato: perche sono alcuni, che essendo soliti ogni anno una uolta ò la prima uera, ò l'autunno purgarsi con medicine, che euacuino per disotto, ò per bocca, ò che facciano urinare, ò sudare, ò con usare acque da se stesse nate, ò che habbiano in se forza sulphurea, ò di bitume, ò di nitro, soglion talhora tralasciarlo: Molti, come s'è detto, si sono restati da gli cōsueti essercitij: Et alcuni altri hanno del tutto il costume di ogni fricatione lasciato uia, insieme con quel del bagno, e del uomitare doppo il bagno con uino dolce. Noi habbiamo qui non solamente di que' corpi fatto mentione, che sono di ottimo temperamento, ma di quelli ancho, che di sua natura sono pronti a colmarsi di uitioso succo, e quello, à cio che ne l'annouerare de le cause del cattiuo succo non si lasciasse cosa alcuna à dietro. Ma di questi si ragionerà piu à lungo ne' libri seguenti con le altre uitiose complessioni. Da le gia dette cose dunque faremo congettura della quantita del cattiuo succo, e secondo questa misura ui ritrouaremo il rimedio proportionato, cio è che se questo succo è poco, ui si applicherà mediocre il rimedio, s'egli è molto, e giace ben profondamente nelle membra, il rimedio uuele essere piu forte. Ragioneremo dunque prima del rimedio per quel succo, che è poco, e presso il cuoio. Appresso, per quel, che nella carne si troua, e finalmente per quello, che sparso per tutto il corpo opprime il sangue puro. Ma se, recandoci nel primo nostro pro-

stro proposito, ci sarà presentato quel giovane ben complessionato, e di buono succo, che sia già prima sempre sana e rettamente uisso, & hora forzato da qualche necessita habbia qualche lungo uiaaggio fatto, nel quale non si sia ne essercitato, ne lauato secondo il suo solito, & habbia usato e cibo e beuande di male succo, e di piu sia doppo desinare, o doppo cena, o pure tutto il giorno anco andato in carretta, e per lo piu non si sia ben satio di sonno, ma che ui sia anco di piu questo altro, che non habbia egli però mai peccato nella quantita delle cose, che usate ha, onde non ne sia mai incorso in indigestione costui, dico certo che egli non si sera potuto molto colmare di cattiuo succo, e però non ricerca troppo lunghi rimedij, ma l'essercitio recuratorio solamente, del quale s'è assai nel precedente libro parlato, doue habbiamo anco mostro, come si debba costui nel uiuere suo moderare e reggere, onde non bisogna qui perderui molte parole, solamente che sappiamo, che chi ha di questi cosi alterati corpi cura, che dee tutto il suo intento uolgere, di purgare, e cauare fuori gli escrementi, che intorno alla pelle sono, perche qui solo nella pelle questo affetto consiste. Ora dianesi questo istesso giovane, che di piu di tutte le altre cose, che attribuite prima gli habbiamo, sia anco spesso in indigestioni incorso, sentasi anco ulceroso in stanchezza, non solamente nel quoio, ma piu profondamente anco nel corpo, in modo, che si uegga tutto di questi cattiuu succhi pieno. A costui non faremo noi fare essercitio, ne moto alcuno, ma il faremo riposare, e

COME SI POSSA LA SANITA
dormire, e stare tutto un giorno senza mangiare. La se-
ra poi unto che l'hauremo grassamente, e mediocremen-
te lauato in un temperato bagno, in uece di mangiare li
daremo qualche menestretta liquida di buono succo, ma
pochissima, ne gli uietaremo gia il uino, perche egli, quã-
to qual si uoglia altra cosa, conquoce gli humori, mezzo
crudi, promoue il sudore, e l'urina, e reca ageuolmente il
sonno. In quelli, che si trouano à questo modo alterati,
cercaremo di cacciare uia fuori, per uia del sudore, e de-
l'urina, tutto quello cattiuo succo, che ui è gia guasto e
corrotto, ò che non si puo anco conquocere, e che si con-
quoca, e diuenti utile e buono quello, che ancor mezzo
cotto ui auanza. Il che si potra ottimamente per mezzo
della quiete, e del sonno accapare. Se con tutte queste co-
se stara pur saldo il male, si uuole costui à poco à poco
al suo consueto di prima ridure. Che se anco stara nel
di seguente saldo, bisognerà pensare di piu forte rime-
dio, massimamente se la notte si sera ò sentito piu stan-
co che prima, ò sera da un gran fastidio trauagliato, ò
se non potra chiudere occhi al sonno, ò se dormendo hau-
ra uno inquieto sonno, e turbato di uarie imaginationi.
Allhora, se non cel uietano le forze del patiente, biso-
gnera l'una delle due cose fare, ò cauarli sangue, ò pur-
garlo, discernendo noi bene prima quale di queste due
cose piu gli acconuenga, come appresso si dira. Che se le
forze deboli di lui cel uietano, non gli si dee cauare san-
gue, ma purgarlo mediocremente. E quale questa purga
mediocre sia appresso si mostrera, perche bisogna ispe-

dirci prima di altro. Stando il corpo nelle sue forze, se la stanchezza pure il trauaglia, bisogna pensare e uedere, se quel uitioso humore, che genera questa stanchezza, consiste con copia di sangue, ò con crudi humori, ò pure se da per se solo, perche s'egli è con copia di sangue, gli si uuole toccare la uena, ò farli altra cosa, che uoglia il medesimo. Il medesimo uale, il rompergli le hemorrhoides, se gli si seranno chiuse, il prouocare il mestruo (s'ella è donna) che si fusse contra l'ordine consueto ristretto, e doue niuna di queste cose è, il toccargli col ferro leggiermente su gli ossi del tallone del pie. Appresso poi si uuol purgare per disotto il corpo con medicina à quel cattiuo succo appropriatissima. Che se il corpo haura questo uitioso succo solamente, senza copia di sangue, bisogna con la medicina purgarfi, che sia contra l'escremento nociuo appropriata. L'escremento che nuoce, si è ò il colerico, ò il melancolico, ò il flegmatico, il quale sia però ò salso, ò acetoso. E che ogn'un di loro sia ò crasso, ò aquoso e simile al sero, ò d'un certo mezzo essere. E perche si possano tutti questi con segni chiari discernere, diciamo, che se questo affetto di stanchezza uien con pustulette su la pelle, sera facil cosa da loro conoscere la spetie dell'escremento, perche essendo alte e gonfie accennano l'escremento caldo, e sottile, essendo late & humide accennano il contrarie. Che se senza queste pustulette la stanchezza auerra, ne' corpi di buono succo, si discernera l'escremento da li cibi, che sono preceduti, e dalle altre cose, nelle quali si troua il corpo in-

COME SI POSSA LA SANITA
corso. In quelli corpi poi, che di loro natura si colmano
di cattiuo succo, si potra anco per la medesima uia farne
qualche congettura. Ma di questi cosi fatti temperamen
ti si ragionera appresso à lungo. Seguitiamo hora il re
sto, onde si possa della spetie del tristo succo congiettu
rare. Quelli che uiuono in otio, sogliono colmar si di suc
co flegmatico. Quelli, che si trauagliano con molta fati
ca, ò di colerico ò di melancolico, questo si genera l'au
tunno, quello la estate. Anzi si dee anco mirare se le fa
tiche siano state di lungo, perche quanto piu lunghe sta
te fussero, tanto sarebbono state piu atte à generare me
lancolia. Di piu, quelle fatiche, che con molto sudore si
fanno, generano piu crasso escremento. Quelli, che senza
sudore, il generano piu sottile, come sono quelle, che di
inuerno si fanno. Et à tēpo che si senta ben freddo l'aere.
Si uuole anco di piu considerare Et auertire sopra le
urine, non altramente che sopra la qualita del sudore si
fa, perche il sudore parte è acetoso, parte salso, parte
puzza à guisa d'un certo limaccio, il che si puo conosce
re, quando si lauano, dalle strigliette, che ne' bagni per
nettare delle sozzure il corpo, usano, perche spesso ui si
uede amaro il sudore à punto quale è quello, che esce dal
corpo di quelli, che patiscono il morbo, che chiamano uol
garmēte Arquato. Egli anco senza gustarlo si conosce,
questo cosi fatto sudore dal colore solo, pche apparisce
piu pallido, che non dourebbe secondo la natura di que
sta colera. Spesse uolte però, doppo forzate, a uiolenti fa
tiche, e doppo un estremo caldo, si fa uedere biondo. Alle

uolte si mostra quasi nel mezzo, e di amendue questi colori misto. Nel medesimo modo l'humore istesso della colera si troua, percio che il uediamo ò nel uomito, ò nell'andarlo di basso, di colore ò pallido, ò biondo, ò di amē due questi composto. E comunque s'è egli, che nel corpo si troua, tale bisogna che il suo sero & acquosita apparisca e si mostri. Et il sudore è un segno de gli succhi, che in tutto il corpo aboundano, la doue l'urina quelli solamente accenna, che ne' uasi si contengono. Non se ne uuole dunque lasciare cosa à dietro, ma si uuole, come s'è detto, ben riguardare il sudore, alle uolte farlo dal patiente istesso gustare, perche piu chiarezza se ne habbia. Il che suole anco alle uolte da se stesso auenire, percio che spesse uolte stillera dalla fronte e dal uiso nella bocca del patiente istesso il sudore, e ne sapra, senza à studio pro uarlo, renderne conto. Bisogna di piu uedere il colore della urina, & à che modo ella stia, senza lasciarne di considerare assai bene le cose, che si ueggono ò su pendenti in lei, ò pure giu ferme e graui nel piu basso luogo, perche l'urina con le sue qualita ci mostra à qual guisa sia il sangue, che ne' suoi ricettacoli si contiene, che gia se il sangue ha del colerico, bisogna che il suo sero & acquosita sia anco colerica. Il medesimo diciamo del sangue, che ha del melancolico, ò del flegmatico, e secondo che piu ò meno ne participa. Quando è egli dunque crudo il sangue, si mostra è sottile & acquosa la urina, senza hauere in se cosa, che ui stia pendente su, ne che giu si posi. Quando egli è conquotto e digesto, tutte queste

COME SI POSSA LA SANITA

cose nell'urina appariscono, e ui si ueggono anco
 certe nuouolette sottili di sopra, à punto come è
 quello, che nella cima del latte si raccoglie, & uni=
 sce, ò che nella sommità d'un brodetto raffreddato si
 quaglia. Che se l'urina è turbida, come si uede essere quel
 la de' caualli, accenna che le uene sono colme di crudi hu
 mori, ma che la natura non cessa già di gagliardamente
 conquocerli. Se si uede ne l'urina in un tratto tosto se=
 pararsi il crasso dal liquido, è che quello, che resta giu di
 sotto, è bianco, leggiero. & uguale, si accenna, che la na
 tura è per restare presto superiore, e uincere tutti que=
 sti humori. Se urinandosi ella esce pura, ma tosto s'intur
 bida, significa che la natura comincia à conquocere il cru
 do succo, che s'ella non tosto, ma qualche pezzo di poi
 s'inturbida, mostra, che la natura non così tosto si appa=
 recchia à fare questa conquottione. Ma di tutte le urine,
 che s'inturbidano, questo sia generale segno, che si separa
 il crasso dal liquido, ò presto, ò tardi, ò à niun modo que=
 sta separatione si fa. Se egli dunque si separano tosto, e
 quel che giu di sotto si ferma, è bianco, leggiero, uguale,
 è segno che la natura è molto superiore à succhi, che el=
 la conquoce. Se quello, che giu si ferma, è buono sì, ma dop
 po un lungo spatio di tempo ui si unisce, e ristringe, ac=
 cenna ancho, che la natura, ma con spatio di tempo, serà
 à quelli succhi superiore. Che se questa separatione à ni=
 un modo si fa, ò quel che giu si ferma, è cattiuo, se ne ca=
 ua, che la natura è debole, et ha di qualche aiuto bisogno
 per conquocere questi succhi. Or come l'urina scuopre e

mostra la qualita de gli succhi, che sono ne' uasi del sangue, cosi il sudore, e le altre cose, che per tutta la dispositione del corpo si ueggono, dimostrano gli affetti, che in queste parti si truouano perche se gli succhi caldi auanzano, e sono superiori, il corpo si sente d'uno insolito calore traagliato, come quando auanzano i freddi, si sente da una smisurata freddezza & insolita oppresso. Così medesimamente essendo il phlegma superiore ci fa uedere bianchi, essendo superiore la colera, ci mostra palli detti, che se piu pura la colera fusse, ci mostrerebbe biondetti, che gia dal succo prouiene e nasce il colore, e non dalle sode parti dell' animale, allhora però quando non si ritirano i succhi troppo profondamente nel corpo, che allhora auiene, che ui si ritirano, quando il corpo sente ò freddo, ò rigore, ò qualche passione di animo, che'l traagli, come è la paura, ò una gran mestitia, ò nel principio del uergognarsi, che se niuna di queste cose ui sia, non si ritireranno mai i succhi profondamente nel corpo. Medesimamente non uerranno mai cō uiolentia su la pelle à bruciarla, eccetto se non si trouasse à qualche modo alterato l' animo, ò istrinsecamente oppresso il corpo da qualche smisurato calore. In coloro dunque, che si trouino forte commossi, ò irati, ò che si uergognino, quasi che in loro uadano fluttuando e reciprocando gli humori, non bisogna al colore mirare, Allhora si ben si caua dal colore certissima cognitione del succo de l' animale, quando il corpo non si truoua istrinsecamente da uiolentia alcuna di caldo, ò di freddo, ò internamente da passione alcuna.

COME SI POSSA LA SANITA

di animo offeso, cõe s'è poco auāti detto. Cõe dūq; il corpo, s'egli si mostra piu biāco del solito, accēna, che esso di succo phlegmatico abōda, ò se piu pallido, ò piu biōdetto, significa che di succo colerico è pieno, così s'egli diuenta piu rosso, di quello, che la sua natura ricerca, dinota abōdātia di sangue, se piu negro, mostra che in se la colera negra, e la malincolia auanzi. Vedremo anco à le uolte alcuni hauer un color liuido, cõe di piōbo, a le uolte un colore cõe misto di biāco e di liuido, à le uolte un liuore solo senza biāchezza. Questi così fatti colori significano, che in quel corpo predominano crudi succhi, iquali essendo di natura di phlegma, hāno nōdimeno māco humidità che nō ha il phlegma istesso, che chiamiamo, ilquale p lo piu nō ha in se lētore alcuno, che se pure l'ha, e questo così fatto succo da Protagora chiamato uitreo, & è gli frigidissimo, ma meno crasso però di quell'altro, che per excellentia chiamano crudo. Nel generale dunque tutti questi così fatti succhi sono bianchi e crudi, ma hanno però poi tra se diuersi nomi. Ne fa al proposito nostro hora distinguerli tutti. Questo solo basti per hora, che hanno tutti questo commune accidente, che non sono dalla natura perfettamēte conquotti, ma si stanno e durano anchora crudi, perche gia il sangue si truoua nel mezzo tra gli colerici, e i crudi succhi. E chi uuele, puo di un sol nome chiamarli, cioè ò crudo succo, ò phlegma, pche quel nasce dal sangue, quando è souerchio conquotto, questo altro, cioè l'humore phlegmatico, nasce pure dal sangue, ma prima che perfetto sia. Di amendue questi humori

sono infinite le differentie particolari, che si fanno, ma da quelli si fanno, che in tal materia dotti, ne hanno molte e molte spetie descritte, lequali non solamente non bisogna qui tutte mentionarle, che egli basta ancho recarle tutte in un capo, che ci sia come un uersaglio di quãto à fare si ha, percio che, poi che alcuni succhi, prima che il nudrimento diuenti compiutamente sangue, sono come mezzo cotti, altri del tutto crudi, altri poco lontani à conuertirsi in forma di sangue, altri come ultima parte del farsi sangue, seguendo lo smisurato calore, de' quali alcuni si trouano poco, alcuni piu, altri molto iscostati dal sangue, poi che cosi è, dico, in quelli, che un pochetto si truouano da l'una parte e da l'altra distanti, cioè, ò da l'esser si gia conuertiti in forma di sangue, ò per hauere gia à conuertiruisi, si puo', e dee audacemente cauare sangue, in quelli, che se ne truouano piu distanti, dobbiamo cõ piu cautela portarci, in quelli, che molto se ne scostano, non si dee ne ancho pensare di cauarne goccia fuori. Egli bisogna ancho mirare bene, & hauere rispetto à la quantita, come per essempio, se'l sangue buono è poco, e l'altro suco, molto, in questo caso bisogna dal cauare del sangue astenerci, che se il succo fusse poco, e copioso il sangue, gli si puo intrepidamente toccare la uena. Poi bisogna, come s'è detto, purgarlo per uia di basso, hauendo rispetto à la copia & à la qualita del succo che abonda. Che se alcuno, ò per la eta, ò per paura non uorra, che gli si caui à niun conto sangue, à costui si dee, piu ampiamente purgare il uentre, che s'egli ha ancho

COME SI POSSA LA SANITA

questo suspectto, si dee per altra uia quella superfluita purgare. Nella complessione, che proposta ci habbiano, non è difficile ritrouare uarie uie, per euacuarla. Nelle altre bisogna con piu auertenza, e diligentia cercarne. Della quale diligentia ragionaremo appresso, ispediti che ci saremo della proposta natura di buono succo. Poniamo dunque, che costui di cosi fatta natura, sia per essersi mal regolato nel uiuere, in stächezza incorso, e che da gli segni gia detti di sopra, si conosca, che egli habbia nelle uene grã copia di succhi mezzo crudi, e nel resto del corpo una moltitudine di humori mordaci, à quali è la stächezza seguita, e che li sia piu à un certo modo accresciuto ancho il sangue. Egli bisogna principalmente, come s'è detto, cauarli prima sangue, e poi euacuare quel succo, che si mostra souerchio e potente, che s'egli non uuole che gli si caui sangue, gli si uuole rinforzare la purga. E se l'uno e l'altro rifiutasse, bisogna qualche altra uia ritrouare, con laquale se non in breue, al mancho con lungo tempo possa egli nella pristina sua buona dispositione ritornare. Poi che dunque sono due le cose principali, à le quali bisogna ben mirare chi questi affetti cura, cioè la conuotione de' sughi crudi, ò pur mezzo cotti, prima che perfetto sangue diuentino, e la euacuatione de' gli succhi agri e mordaci, che sono secondi, e posteriori al sangue, bisogna da ogni gagliardo moto fare il patiēte astenere. Egli si uuole ungere leggermente, e fricarfi con oglio, & in un soaue bagno lauarsi, poi mantenersi in otio, & in astinentia, e si è possibile, far

CONSERVARE LIB. IIII. 94

Io ancho dormire, pcio che egli è cosa bẽ chiara, che non
 è cosa alcuna, che cosi conquoca, e digerisca quello, che si
 puo digerire, e conquocere, insieme ancho con gli mali
 habituati succhi, come fa il dormire doppo il bagno. Ha-
 uendo (come s'è detto di sopra) prouato il primo gior-
 no se la stanchezza è per gir uia, e trouandola pure sal-
 da e graue, faremo ancho il secondo giorno il paziente
 lauare, riposare, astenersi. Il medesimo faremo il terzo,
 e'l quarto di ancho: ueggendo essere cosi dibisogno, lauã-
 dolo à digiuno, facendolo riposare, e dormire doppo gli ba-
 gni, perche il bagno ancho non è delle ultime cose, che al
 sonno giouano, e chiunque l'ha usato, ne ha cauato gran
 frutto dormendo, pure che non sia cosa di maggior mo-
 mento, che gli osti. Il sonno dunque serà e gran causa,
 e chiaro segno de l'utilita che si spera, come al contrario
 il non potere dormire doppo il bagno non è ne causa, ne
 segno buono, percio che per lo piu dal sonno e dalla uigi-
 lia si cauano gli inditij e segni chiari d'uno abondante
 succo, perche i succhi freddi inducono un certo marcio e
 lento addobbiamento con lunghi sonni, i caldi e mordaci
 fanno l'huomo uigilante, e s'egli pure talhora dorme, si
 sente tutto turbato, et inquieto in sonno, di uarie fan-
 tasme, e uaneggiamenti, in modo che egli ne uiene tosto.
 E come nel primo giorno, cosi ancho nel secondo gli si
 uuol dare un cibo liquido, schietto, e poco, perche è del
 tutto contrario à quel che si dee, il dare molto à mangia-
 re à coloro, à quali si uuol piu tosto qualche cosa torre,
 et isminuire, come al contrario, dal non darli alcun nu-

COME SI POSSA LA SANITA

drimento si genera ne lo stomacho un certo ischifo, e se ne offende lo stomacho, e se ne corrompono le forze, e se ne aumenta il cattiuo succo. Gli si uuole dare dunque poco cibo, e specialmente, se si puo, un succo espresso dalla ptisana, schiettamēte concio, (è la ptisana orgio pisto e bullito al fuoco, fin che diuenti succoso). Gli si puo ancho dare del farre acconio al modo, che si fa della ptisana, con un pochetto di aceto, massimamente se si suspica di copia di indigestione, ò ne le uene, ò pure in tutto il corpo, perche non essendoui aceto, in questo caso diuenterà piu glutinoso di quel che bisognerebbe, & oppilerà piuttosto, che non netterà i meati. Al che principalmente si attende ne gli glutinosi e crassi humori, quali à punto tutti i phlegmatici sono. Il fare è di buono succo, e facilmente preserua e ci fa dal uitioso succo securi, pure se non si emenda e corregge quel suo lentore con aceto, e con un poco di porro, non solamente oppilerà, ma nudrirà ancho assai piu di quello, che in questo caso bisogna. Per questa cagione dunque il succo della ptisana è à questo proposito piu sicuro, come quello, che poco nudrisce, non si ferma mai per gli meati stretti, ma e passa egli auanti, e purga e netta per tutto i meati, e rompe, e risolve tutto quel crasso, che ne gli succhi mezzo cotti, ò crudi cõtine. Per questi rispetti e molto atta l'acqua melata, l'oximele, l'apomele, il pepe, il zenziuero, e finalmente tutte quelle cose, che senza generare uitioso succo, aprono, e disciolgono l'humor crasso. Ma appresso si ragionerà piu à lungo di questa materia, che hora l'incomin=

ciato ragionamento si seguirà. De frumenti dunque la ptisana è attissima, de gli herbaggi la lattuca sola, de' pesci i sassatili, il pane uuole essere fermētato, e sotto il testo cotto, gli augelli uogliono essere di mōte. Il bere poi serà oximele, acqua mulsa, uino sottile e bianco, e p concluderla, cio che è di buono succo, perche e netta, e purga e non è glutinoso, ne genera humor crasso, ne è di gran nudrimento. Ma à questo proposito non lodo io quelle cose, che fanno urinare, e massimamente di queste, quelle che sono uiolenti, e gagliarde, e ehe riscaldano, e liquefanno il sangue, ilquale hauendo bisogno di essere ben conquotto, non dee essere anchora tanto uestato, et agitato, Tutte queste cose dunque si debbono à questo modo eseguire il secondo giorno, e'l terzo ancho, e'l quarto. Appresso, se e la stanchezza manca, e'l corpo si mostra piu colorito, et il dormire si fa quieto, et appariscono conquotte e di geste le urine, potremo un poco piu fricare il paziente, ma parcamente farlo essercitare. E fatto tutto questo, se egli non si sente stanchezza piu alcuna, si puo tosto à gli consueti essercitij recare, che se pure ui apparisce qualche accidente, ò segno di quelli che prima ui erano, uolti qui di nuouo ci forzaremo di mutare particolarmente tutto quello, che non ci parra uederui di buono. Se non ui auanza altro dunque, che una memoria sola di stanchezza, e tutti gli altri segni sono buoni, si puo cō la recuratoria questa stanchezza togliere uia, che se i segni sono turbidi, e quasi confusi, ma non ui è gia stanchezza alcuna, bisogna in maggiore quiete e

COME SI POSSA LA SANITA
riposo mantenere il patiente. Che se amendue queste co-
se ui sono, bisogna la medesima cura hauerne, che se ne e
hauuta nel principio per recarlo à questo stato. E cosi
giudico io, che si debba al gia detto affetto prouedere.
Che se in costui uedremo le medesime cose gia dette, ma
sera poco sangue buono nel corpo suo stanco, e molti hu-
mori crudi, non gli si uuele ne cauare sangue, ne purgar-
lo di sotto, ne essercitarlo, ne con niuno moto affligger-
lo, ne anco farlo bagnare, perche se gli tocca le uene, ne
ua uia fuori il sangue buono, e per tutto il corpo s'at-
trahe quel cattiuo, che si raccoglie spetialmente nelle pri-
me uene d'intorno al fegato, che mesaraice le chiamano.
Il purgare poi di basso in questo caso genera attorcimen-
ti, e corrosioni di uentre, e mancamento di cuore, senza
che non euacua cosa, che per curare, sia al proposito, per
cio che tutti gli humori crudi, sono pigri & inetti al
moto, per la crassezza, e frigidita loro, onde ne auiene,
che ne oppilano anco tutte le uie anguste, per le quali do-
uea trasferirsi nel uentre quello, che e dalla medicina spin-
to, e cacciato uia. Il perche ne essi per le loro mali quali-
ta si purgano, & euacuano, e sono anco à gli altri impe-
dimento à potere euacuarfi. Il che acconciamente toccò
Hippocrate, quando con somma breuita disse, che le cose
conquotte, e digeste, e non crude si uogliono con le medi-
cine tentare. Per lo medesimo rispetto non gioua esserci-
tarli, ne muouerli à niun conto, ne lauarli, trouandosi
nelle prime uene grã copia di humori crudi, perche ogni
tal moto sparge per tutto il corpo quegli humori. Si uo

gliano dunque in gran riposo mantenere, e gli si vuole dare e beuanda, e medicina, che ogni una di loro assottigli, apra, e disfaccia quella crassezza di succhi, fuori però di ogni manifesto calore, per cio che quando uengono i succhi troppo riscaldati, in tutte le parti del corpo si trasferiscono. Gli nudriremo dunque principalmente, con osimele, à le uolte li daremo anco qualche poco di ptisana, e di acqua mulsà, perche questi richiedono poco uitto, come quelli, che mal nudriscono il corpo con la copia di crudi humori, che à poco conquociono. E perche li precordij di tutti costoro sono gonfi, e tumidi, e cio che mangiano si conuerte facilmente in aria e uento, non sera male co' cibi loro porre un poco di pepe lungo, perche questo dissolue la crassezza dello spirito aereo e uetoso, e caccia giu al uentre le cose, che pigre, e lente ne' precordij si trouano, et aiuta à conquocere, e digerire quello, che si mangia. Che se non si potesse pepe lungo hauere, ci seruiremo del bianco, che piu che tutte due le altre spetie di pepe, fortifica, e corrobora il uentricello. Che se non si potesse ne anco il bianco hauere, usaremo il nero buono, e quello sera migliore, che piu sera graue. E piu utile sera usare la medicina Diospolitica, laquale si fa di due sorti, perche ò si toglie cimino, pepe, ruta, nitro, tanto de l'uno, quanto dell'altro, e questo puo disciogliere il uentre, ò pure li tolgono tutte le altre cose gia dette pari di peso, e ui si mescola la meta di nitro. E sera meglio, se il cimino fusse Etiopico, che chiamano e che il pepe fusse ò lungo, ò bianco. Il cimino si macere-

COME SI POSSA LA SANITA

ra in fortissimo aceto, poi si pistera molto, ò prima anco si freghera al fuoco in uase di creta ben cotto, perche quando non sono questi uasi finamente cotti, sono come di terra cruda e fangosi, e ne tolgono le medicine alquãto di quelle qualita terree. Le frondi di ruta uogliono essere un poco secche, perche come quando troppo secche sono, sono agre & amare, e piu del debito calde, cosi nõ essendo à niun modo secche, ritengono un certo humore, escrementitio, non ancor del tutto concotto, per cagion del qual uitioso humore non possono ben quell'aere e uentosita sgombrare fuori. Alle uolte alle quattro cose gia dette s'aggiugne mele despumato, alle uolte non ui si aggiugne nulla, ma sole, senza mele si ripongono, e si danno poi à mangiare con quel liquore della ptisana, e con gli altri cibi, co' quali pare, che piu conuengano. Si puo per sua natura questa tal medicina prendere & innanzi, e doppo mangiare. E per fare questo effetto è ottimo quello, che ha seco mescolato il mele attamente despumato, perche cosi niuna uentosita genera, e bisogna che egli sia ottimo il mele, che ha da cacciare uia la uentosita, e che ha da aprire e rompere principalmente nelle medicine. E anco appropriato rimedio à quelli, che in questo affetto si trouano, la compositione, che delle tre maniere di pepe si fa, che percio la chiamano i Greci Diatrionpipercon, s'ella non sera pero troppo medicinale, e di uarie cose composta, come la sogliono la maggior parte de' Medici usare, à guisa d'una certa Caricia, che chiamano i Greci (che non è altro, che una mistura

stura di molte e uarie cose aromatiche, e saporose al gusto) ò pure alla guisa, che sogliono questi delicati quocchi conciare e apparecchiare un cinghiaro, tal che quelli che ne mangiano, non hanno poco che fare à conuocere e digerire quelle tante cose medicinali, che ui pongono, come è l'Ami, il Sefeli, il Libistico, & altri tali, perche si fanno ben conoscere, che gran tempo durano crude, e senza mutarsi da l'esser loro, nel uentre di chi le mangia. Si uogliono dunque queste cose tor uia da quella medicina, e torne anco di piu, la Enula, e la Spica nardi e la casia anco, che alcuni ui aggiungono. Egli è bene hauere sempre apparecchiato e per le mani questo Diatrio di due maniere, come io hauere il foglio. Vna maniera e schietta e semplice, che si puo dare à chi ha poco conuot to, e che ha un nuouo freddo nel uentre, & un succo phlegmatico. L'altra, che è piu medicinale, e che spetialmente usiamo in quelli deflussi, che ci descendono dal campo al petto. Quella schietta compositione, che serue per quel copioso e crudo humore, che è nelle prime uene, è questa. A cinquanta dramme di ogn'una delle tre maniere di pepe, si aggiungono otto dramme di aniso, otto di Thimo, otto altre di zenziuero. Et questa è una schiettiissima maniera di questa compositione. E si puo anco piu schietta fare togliendone il zenziuero. L'altra maniera si compone delle medesime cose, ma alle cinquanta dramme di ogn'una delle tre spetie di pepe, si pongono sedici dramme di ogn'una delle altre tre cose. Et è anco questa compositione molto appropriata al proposito,

COME SI POSSA LA SANITA

del quale parliamo. Egli se si puo hauere, dee l'aniso es-
sere cretese, & il Thimo, attico, ò di luoghi alti e secchi,
e se ne uuole troncàre tutto quello che ui è di legno, &
oprare solamente le cime co' fiori. Il pepe lungo uuole
essere sodo, e non busciato. Il medesimo si dee mirare nel
zenziuero, perche si sogliono amendue busciare facilme-
te. Anzi non solamente bisogna essere il pepe non bu-
sciato, ma uero anco, e di quello, che si reca da i Barbari
à noi, perche qui si falsifica di due maniere, l'uno si fa in
Alessandria principalmente, l'altro di una certa herba si
fa. Ma io mostrerò come si possa il falso dal uero cono-
scere. E perche non si merauigli alcuno, ò uoglia sape-
re, perche qui io mi fermi ò nel comporre, ò nel l'appro-
bare una medicina, che soglio ne' libri medicinali di ra-
do farlo, dico, che in quelli io ragiono co' medici soli, qui
con tutti gli altri anco, che sogliono essere seguaci di me-
dici chiamati, e che non si scostano troppo da i principij
delle discipline. E perche non bisogna, che questi siano
molto essercitati ne' libri delle schiette e simplici medici-
ne, ne in quelli della compositione delle medicine, e molto
meno di andare inuestigando la natura di ogni medicina
particolare, è bene che io descriua loro à pieno tutte
queste cose, come poco innanzi incominciai à fare del
pepe lungo, del quale si uuole primieramente fare espe-
rienza col gusto, e diligentemente considerate s'egli ser-
bi le qualita del pepe, poi si uuole porre in acqua, per-
che quello, che è falsificato, stando tutto un dì in humore
si disfa, e dissolue. Il uero dunque, e che le qualita del ue-

ro pepe, non si risolue altrimenti, per stare molto in acqua. E s'egli sera, come s'è detto, senza busci, con queste conditioni, si puo tenere buon pepe lungo. Il negro poi uuole essere ne sottile, ne rugoso, e crispo, ne con scorcia crassa, ma uuole essere pesante, e grosso, e ben pieno. Il medesimo giudicio s'ha à fare del bianco, che sia grosso assai, e pienissimo. Pistate poi tutte queste cose insieme, e passate per una seta sottile, si uogliono mescolare con ottimo mele, e ben dispumato. Il mele, ha da essere odorifero, e di colore di oro, e di piu, potentissimo, e dolcissimo, e di tale crassezza, che non sia ne crasso, ne liquido, ma che conserui in modo la sua tenacita, che ponendoui il doto, et alzandolo poi su, faccia il mele, come una linea continuatissima, e lunghissima dal restante mele al detto. Si quoece ben questo mele ò su carboni, ò su legna secchissime, onde non possa nascere fumo. Questa medicina dunque non bisogna darla solamente una, ò due volte ogni giorno, ma piu spesso anco, perche si puo dare la mattina, et innanzi mangiare, e poi, e su l'andare à letto la sera, e se ne puo dare un cocchiaro pieno alla uolta, che è pressò à una mezza oncia, seruando debita proportionione co' corpi, à corpi piccioli, un picciolo cocchiaro, à grandi un grande, e cosi de' mediocri medesimamente. Appresso gioua anco in questi affetti il zenziuero di quello, che ci uiene da i Barbari macerato in aceto, che non è gia altro, che la radice di una certa herba uerde, che tosto, che si raccoglie, in aceto si pone. Perche il calore di queste cosi fatte medicine si smorza tosto circa le

COME SI POSSA LA SANITA

prime uene istesse, ne si sparge e dilata per tutto il corpo, come alcune altre medicine fanno, à punto quale è quella, che chiamano Diacalaminthes, per entrarui la Calamintha, della quale parleremo appresso di lungo. E per questo, come diceuamo, è anco l'osimele utilissimo, il quale à questo modo si prepara. Hauendo despiumato sopra i carboni uno ottimo mele, ui porremo dentro tanto aceto, che gustandolo non paia ne troppo acetoso, ne dolce. Poi il tornaremo à fuoco soaue, finche si uniscano lequalita di amendue, e che l'aceto non si mostri piu crudo à chi il gusta. Toltolo dunque dal fuoco, quando uorremo seruircene, ui mischieremo dell'acqua, temperandolo à punto, come si fa del uino. Chi ne berrà, e non ui sentirà acetosita, ne dolcezza, che l'offendi, potrà continouare ad usarlo, che s'egli si sentisse da l'una di queste due cose offeso il gusto, aggiungendoui di quello, che ui manca, si puo di nuouo ritornare à fuoco, perche io non lo do quelli, chel fanno con una certa misura, che mi pare che facciano non altrimenti, che fanno coloro, che perche essi beuendo adacquato il uino à un certo modo, uogliono che tutti gli altri à quel modo l'adacquino, e non auertiscono, che alcuni auezzi di adacquarlo, se il beuono un poco piu puro del solito loro, se ne sentono tosto offeso il capo, alcuni altri, à quali piace di berlo purc, per ogni poco di acqua, che ui pongano, se ne sentono souertire lo stomaco. Che se questo nel uino auiene, che è una cosi familiare beuanda, molto maggiormente auerra nell'osimele, che ci è e meno familiare, e piu forte del ui-

no. Sera dunq; molto meglio giudicare della mediocrità di lui non col gusto nostro, ma di colui, chel toglie, e se ne ha à seruire, e potremo dire che quello osimele è alla natura di colui, chel bee, conuenientissimo, che sera giocondissimo, e percio anco utile, e che all'incontro quello è contrarijssimo, che sera spiaceuole, & insoaue. Ma la prima loro commistione, perche possa à piu giouare, sera à questo modo. Ad una parte di aceto si uuole mischiare il doppio di mele dispumato, poi si uogliono amē due in leggiero fuoco quocere, finche si unisca insieme la loro qualita, che cosi non apparira piu crudo l'aceto. Con l'aqua poi à questo modo faremo l'osimele. Porremo di acqua perfetta quattro uolte quanto è il mele, e mischiato l'uno e l'altro insieme, il faremo cō poco fuoco quocere, fin che finisca di spumare. Il mele cattiuo caccia fuori molta spuma, onde si dee percio tenerlo piu lungo tempo à fuoco. Il perfetto, come in breuijsimo tempo si quoce, cosi pochissima spuma fa, onde non ha di una pari cottione bisogno, & al piu perde la qualita parte di tutto quello, che fu prima che si ponesse à fuoco. Poi ui si uuole aggiugnere la metà di aceto, e farli di nuouo quocere, fin che tutte queste qualita del tutto si uniscano, ne appaia crudo l'aceto. Si fa anco l'osimele mescolando tosto da principio tutte tre queste cose insieme à questo modo, ad una parte di aceto ne porremo due di mele, e quattro di acqua, e si lasciano poi cuocere e diseccare il terzo, ò il quarto anco, hauendo gia però tolta prima la spuma. Che se uorremo piu gagliardo farlo, porremo

COME SI POSSA LA SANITA

tanto aceto, quanto mele. L'Apomelle si fa ottimo con acqua, e si puo bere tutta la state, in luogo di cosa refrigeratiua. E si puo attamente usare da chi uuole, in questa affettione anco, della quale parliamo, & allhora principalmente quando diuenta acuto et inacetisce. Il che suole spesso auenirgli, alle uolte piu, alle uolte meno, come quello, che uien fatto di qualunque acqua, e non quella che pioue, come se ne fa la melata, che chiamano mulsu. Ben che possa chi uuole, fare anco l'Apomele di questa che pioue. Che se io questa tale acqua approbassi, persuaderei che se ne facesse l'Apomele. Ma io non la lodo, e non potrebbe essere peggio, quando inacetisce, à quelle cose principalmente, delle quali hora parliamo. Anzi quello Apomele, che è con qualche diligenza fatto, suole anco mediocrementemente inacetare. L'auertimento, che bisogna hauere nel farlo, si è, che non sia molto uitioso il fauo del mele, e che ben si quoca in acqua di fontana, che sia pura, e dolce, perche espresso il mel dal fauo, bisogna tanto in acqua quocerlo, fin che non ui apparisca piu schiuma. Si puo dunque questa beuanda usare, e si debbono anco usare quelli uini, che leggiermente inacetiscono. Appresso, uogliono esser i cibi di qualita, che fuori di ogni calore estenuino, à punto come è il cappari tolto duo, ò tre dì con l'osimele, ò con oglio. Che si ui è speranza, che si siano à bastanza assottigliati gli succhi crudi, gli daremo del uino, che in sostanza sia sottile, & in colore, simile à l'oro, ò bianco, perche il sottile, & aureo gioua à fare buono il succo, & alla conquottione, il biã-

co, e sottile muoue l'urina. Della prima maniera ne sono in Italia, come è il Falerno, e'l sorrentino, della seconda pure in Italia, ui è il Sabino, l'Albano, e l'Adriano. In Asia ui sono della prima maniera il Lesbio, e l'Arufio, chel chiamano hoggi Maluasias, della seconda maniera ui è il Titacazeno, e l'Arfino. Queste maniere di uini siano come per uno essemplio, perche & in Italia, & in Asia, & in altre contrade se ne ritrouano molte altre maniere, che sono à queste simili. E di tutte bisogna fare elettione con l'auertenza, e segni, che si sono detti, cioè della sustanza, e del colore, lasciando del tutto uia i uini crassi e neri, come quelli, che generano cattiuo succo, e tardi penetrano dentro. Che se noi uedremo, che con questi rimedij si sentirà meglio il patiente giouane, il faremo lauare, e delicatamente frecare, e come prima si uedra nella urina la hipostasi, (che sono quelle cose, che ui si ueggono giu di sotto ferme) gli accresceremo le fricationi, e'l ridurremo à poco à poco à gli essercitij soliti. Si uogliono anco in questo tempo usare di quegli unguenti, che euaporando purgano il corpo de' quali s'è già di sopra fatta mentione, e se ne fara anco appresso. Ma in simili affetti non persuaderei io mai il uomito, come ha già paruto ad alcuni e medici, e Gimnastici, ingannati (come io penso) da quello, che della cura di questi cosi fatti succhi lasciò e Philotimo, e Prassagora scritto, perche il uomito caccia ben questi succhi, quando si trouano soli, non già quando ui è anco insieme l'affetto della stanchezza, perciò che in questo caso non si dee

COME SI POSSA LA SANITA

dubitare, che penetri uiolentemente dentro qualche parte di quelli escrementi, che nella carne fermi si trouano: come se ne puo ben temere, quando abbondano amendue questi succhi, e i crudi nelle prime uene, e i mordaci nelle parte sode. In questo caso dunque è meglio, fare che nei crudi si cauino à forza fuori, ne si mandino i mordaci dentro. E come si è di sopra detto, che ci guardino di nõ trar fuori i succhi crudi, cosi dobbiamo auertire anco, che non si riuochino dentro i mordaci. I capi delle cose, che sono atte à cacciare fuori, sono l'esercitio, la fricatione, il bagno, i fomenti caldi, l'untione riscaldatiua, e de gli affetti dell'animo e l'iracondia, e (per dirlo in una) tutte le cose, cose, che irritano al moto per qualunque uia gli succhi, che si trouano profondamente nel corpo dell'animale immerfi. Le cose poi, che sono come cagiõe di spingere dentro nel corpo, sono quelle, che prohibiscono l'uscire fuori, come sono quelle, che al quoio s'accostano, e che sono fredde, e che astringono, e che attraheno i succhi dentro, ò eccitano, comunque si sia, dentro il loro moto, alla guisa che fa la mestitia, e l'horrore, che per qual si uoglia causa nasca (perche cosi l'horrore, come il rigore suole e da causa calda, e da causa fredda nascere) e come sono anco di piu quelle cose, che con l'udito, ò con la uista inducono ò stupore, ò horrore nell'animo. Or tutte queste cose si uogliono euitare quando si troua l'huomo stanco parimente, e con le uene piene di succhi erudi, perche ne quelli, che sono per le estremita si ritirano bene dentro, ne quelli che sono dentro, fuori. An-

zi quelli, che fuori sono, si uogliono euaporandoli ca-
 uarli uia, poi che quelle cose, che con uiolenza questo ef-
 fetto fanno, attraheno anco qualche parte di quello, che
 dentro si troua. Quelli poi che sono dentro, si uogliono
 attenuare, e conquocere. Che se noi col uomito, ò con la
 purga di basso uorremo con uiolenza euacuarli, trarre-
 mo à forza dentro parte di quelli, che fuori sono. Ne si
 dee Philotimo biasmare, s'egli questo modo di euacuare
 usò, quando senza altro affetto al mondo si troua solo
 gran copia di humori crudi nelle prime uene, anzi dob-
 biamo assuefarci piu tosto di mirare con piu auertenza
 gli scritti de gli antichi. Quelli dunque, che aboundano
 dentro di succo crudo, e si sentono di fuori stanchi, pi-
 glieranno non tosto nel primo dì, ma ne gli altri segue-
 ti, hissopo cotto in mulso, e s'asterranno dal uomito, du-
 bitando, come s'è detto, che qualche parte dell'escremen-
 to esterno, e superficiale, non si ritiri di nuouo dentro.
 Prassagora, e Philotimo ragioneuolmente doppo questo
 mulso lodano il uomito, perche la loro intentione, si è
 di curare i succhi crudi fuori di ogni stanchezza. Ma
 perche s'è assai di cio detto, è tempo di passare à l'altro
 affetto, nel quale col sentirsi impiagato & ulceroso il
 corpo, si troua anco di copia di humori crudi ripieno.
 Queste cose auengono principalmente in que' negotij,
 ne' quali il calore, ò il troppo essercitio tira à forza i
 crudi succhi dalle uene alla carne, e questo in coloro auie-
 ne, che non si trouano hauere altra indigestione contrat-
 ta prima, perche se ui si trouasse, tutto il corpo à fatto

COME SI POSSA LA SANITA

sarebbe da crudi humori occupato. Del qual affetto si dira anco appresso la cura, pche essendo ogni cosa cōposta à quella ch'è semplice, posteriore, è ben (cōe io pēso) ispe dirci prima de l'altro restāte semplice affetto, e poi passare à i cōposti, bē che ne āeo questo mi par che si possa chiamar del tutto semplice, ma si benesemplice cōe quello che tra le stanchezze da se stesse nate si troua, pcio che tolto l'affetto, che eccita su la stanchezza, ui aggiungiamo & applicamo poi gli altri. Ma perche nella commistione hora s'aggiunge una semplice affettione, hora una composta, per questo habbiamo noi chiamata semplice questa della qual si ragiona, e nella quale, ne l'ulceroso affetto s'aggiunge un' altro affetto semplice, che è la copia de gli humori crudi nelle parti sode dell'animale, e non nelle uene. Or come dunque s'è detto, che si douesse= ro guardare da cose calde coloro, nelle cui uene, e nelle prime massimamente, si trouaua copia di crudi humori, dubitando, che questi cosi fatti humori non si attrabesse= ro nel corpo dentro, cosi non bisogna hora nel proposto caso nostro di cio temere. Gli si uogliono dunque dare cose, che ne mandino anco infino al quoio il calore loro, e si uogliono ampiamente frecare con oglio, che habbia uirtu aperitiua, e la mattina principalmente, quando s'alzano di letto, perche questa fricatione e conquoce il crudo succo, e nudrica tutto il corpo dell'animale. Appresso à queste cose, perche bene oprino, si uuol lunga hora lasciare il patiente riposare. E piu euidente effetto faranno, s'haura egli poco il di innanzi, mangiato, ne ce=

CONSERVARE LIB. IIII. 102

nando beua altro, che uino sottile, e di colore di oro. Ne si uuele gia tosto farlo assiduamente e forte essercitare accio che imprudentemente non forziamo il corpo à nudrirsi di succo ancor crudo. Sera dunque piu utile frecarlo bẽ la mattina, e lasciatolo buona hora riposare, farlo passeggiare un poco, e ritornarlo di nuouo à frecare molto, e poi lauarlo in bagno un poco caldo. I suoi cibi hãno da essere di buono succo, e nõ glutinosi. Se ne ẽ gia ragionato di sopra, quando à questo effetto lodammo la ptisana, e i pesci sassatili, e gli ucelli di montagna. Sono anco atti et appropriati quelli cibi, che assottigliano, et estenuano, de' quali habbiamo noi scritto un libro, e non bisogna temere, che non gli accendiamo troppo il calore, anzi potremo audacemente dargli quella compositione, che chiamano Diacalaminthes, che à questo modo si fa. Togli Calamintha, pulegio, petrosinolo, seseli, di ogn' un di loro due oncie, semente di apio, e cime di Thimo, di amẽdue quattro oncie, e di piu oncie xvi di libistico, et xlviii. di pepe. Il pepe uuele essere pesante, e graue, il seseli, di Marsiglia, il petrosinolo, di Macedonia, e di questo l' Ascreotico, la calaminta e'l pulegio di candia, ò al manco di regioni erte, e secche. Il Thimo medesimamente di Cãdia. Delle herbe si uol gittare uia tutto quel duro, e lignoso, che uĩ ẽ, e si dee p farne la medicina, torne le frõdi, e di queste quelle principalmente, che sono sottilissime e uerdissime, e che sono p le cime, e plo piu tenero dell' herba. E di piu di questo, anco i fiori, cõ quelle minutissime e sottilissime festuchette, che sono

COME SI POSSA LA SANITA

Tutte queste cose si uogliono ben pistare insieme, e passarle per una seta sottile, perche queste tali medicine si hanno à spargere e digerire per tutto il corpo, come al contrario le crasse si fermano, e restano nel uentre, come quelle, che non possono penetrare p le strette bocche delle uene. Per laqual cosa soglion anco fare moltocrasso quel Diospolitico, del quale ho fatta mētionē di sopra, ogni uolta, che io cō lui cerco di purgar il uentre. Vn mio amico, che non sapea questa ragione, hauendolo fatto sottilissimo, e minutissimo, come polue di farina, non ne mosse punto il uentre, benché facesse molto urinare. Di che tutto merauiglioso uenne à cōmunicarlo meco, & à uolermela uera causa intendere, perche esso pensaua e diceua, che fusse dalla distemperanza di quel corpo auenuto. Ma quando egli intese, che la causa propria era il modo di fare quella compositione, tutto lieto fece poi, come da me inteso hauea, e si trouò, che li riuscì meglio, che nō hauea prima fatto. E di questo precetto bisogna nella compositione di tutte le medicine ben ricordarci. Alla medicina dunque, che hora proposta habbiamo si ricerca che sia ogni cosa sottile, perche facilmente penetrino in tutte le parti del corpo. Or alle cose già dette, & acconcie à questo modo, mischieremo mele ottimo, e ben dispuato. Et usaremo poi questa medicina doppo l'esserci la mattina frecati, & innanzi à l'essercitio & al bagno. Si puo anco questa compositione usare senza il mele, riponendola secca, & oprandola in uece di sale nelle uiuande. Si puo anco à guisa di aceto, porre nella ptisana,

CONSERVARE LIB. IIII. 103

ò in altra simile cosa in uece di pepe. Ne solamēte e questa medicina molto utile, quando si usa secca, à guisa di sale, ma quando ui è anco mescolato il mele, perche così anco si puo mischiare con qualche cibo, e gustarsi in modo, che piaccia à chi il mangia. Ma non si dee mai doppo mangiare prendere questa medicina, ne altra, che sia per fare uehemente distributione del nudrimento nel corpo perche allhora è piu utile, che si conuoca il cibo, che nō che si distribuisca per le membra. Sera meglio dunque torre in questo tempo il Diatrionpipereon, semplice, la cui compositione s'è posta di sopra, che non cose, che habbiano per la conuottione, bisogno di aiuto straniero. Anzi si puo il pepe istesso spargere nel bere, & è molto appropriato à quel, di che parliamo. Che se ci accadesse perauentura qualche maggiore necessita, è buona anco quella compositione, che di succo di pomo cotogno si fa. La quale compositione con tutte le sue forze, e uirtu si toccherà appresso. Ma per le cose, de le quali trattiamo hora, la migliore medicina di quante io ne so, si è il Diacalaminthes, perche assottiglia le cose crasse, e lente purga euoporando, fa urinare, e prouoca i mestruai alle donne. Egli è anco giocondissimo al gusto, masimamente quando ui si pone molto mele, & allhora uuole essere molto piu cotto. Quelli, à chi spiacciono le cose dolci, e'l mele (perche si trouano anco di queste nature) potranno nel farsi questa compositione, poco mele porui. E sera anco per loro meglio, se piu si quoce, perche à questo modo è men dolce, e men guasta lo stomaco di quelli, che

COME SI POSSA LA SANITA
abhorriscono il mele. Ma tutto questo senza ch'io il dica,
sapra ciascuno da se stesso, e pensare, e fare, pure che hab
bia questo uno intento, di fare la medicina piaceuolissi
ma, e che serbi nondimeno l'utilita delle sue uirtu. Che
gia non uoglio, col rispetto del dolce, dissoluere le for
ze che ella ha. Essendosi dunque i due, ò i tre pri
mi giorni preparato à questo modo il paziente, non
e male porlo ne gli essercitij soliti, hauendo però ben
prima auertito e mirato la bonta del colore, e gli altri
segni, che si sono detti innanzi, perche quando tutte que
ste cose si mostrano bene, si puo largamente à l'esserci
tio porre. Non essendo buoni i segni, si restera da l'esser
citio prima che alla mediocrita si giunga. Egli si uuo
le in quel di tenere, e con la uita, e con le medicine gia
dette, il di seguente si uuoled indure di nuouo ad esserci
tarfi, con le medesime auertēze, e segni, in modo che quā
do uedremo il tutto apparere secōdo, che noi uogliamo,
potra nella sua antica e solita maniera di uita ritornare,
che prima che in questo accidente di stanchezza incor
resse, uiueua. Perche gioua anco molto usare l'Acopo,
che di abiete si fa, à quelli, che e nella carne, e per tutto
il corpo si sono colmati di succhi, e che desiderano ò di
di conquocerli, ò di digerirli euaporandoli, non sera fuo
ri di proposito descriuere anco qui questa compositio
ne. E dunque bellissimo il seme dell'abiete circa l'orto
del segno Arcturo, che è del mese di Settembre. Questa
seme bisogna porsi in oglio à quel tempo dell'anno, che
altrui piu piace, perche in cio non si à fare differenza

CONSERVARE LIB. IIII. 104

alcuna. Ma sera meglio pistarlo prima, che cosi s'incor-
porera piu presto l'oglio della qualita, e uirtu del seme.
E ui stera à questo modo, almanco per quaranta giorni.
Ma noi ue l'habbiamo spesse uolte fatto stare tre mesi, e
e quattro, e piu anco assai. Poi gittiamo uia il seme, e co-
liamo con un panno di lino quell'humido, che resta. La
maniera dell'oglio uuole essere di quello, che ha faculta
di aprire, e disciogliere, come è il Sabino in Italia. E por-
remo un modio Italiano di questo seme in xxv. libre pu-
re Italiane di quell'oglio. Quando ui sera questo seme
ben macerato, ritorna assai meno di quello, che prima
era. Qui dunque in questo oglio s'hanno à porre quat-
tro libre di cera, et un terzo di libra di resina di abiete,
che è tanto à punto quanto xxxij. dramme. Altrettanto
ui porremo di resina di pigna, che se non si trouassero
queste cose, in uece loro ci seruiremo della Terebentina.
Queste cose coceremo noi piu comodamente in un uase
doppio, ò à fuoco lèto, quale è quello della braccia, la qua-
le nõ uuole pò essere molta. Questa medicina è molto
appropriata ad ogni stanchezza ò da se stessa nata, ò
per qualche altra uia contratta. Egli è anco utile me-
dicina quella, che di fiori di chiuppi si fa (il chiuppo
è l'arbore, che chiamano i Latini popolo.) In un modio
Italiano di questi fiori porremo quindici, ò uenti libre
di oglio Sabino. Che se non si potra di questa manie-
ra hauere, tolga se ne qualche altro, che gli sia simile, e
gia s'è detto di sopra, che ogni oglio sottile gli è simi-
le, e che non habbia uirtu alcuna di ristignere. E sera

COME SI POSSA LA SANITA
piu al proposito, se tritaremos alquanto questi fiori
prima che li gittiamo ne l'oglio. Che se noi ogni di que-
sta medicina moueremo, & allhora spetialmente quando
pin ferue il sole, & il riporremo in stanza calda, e piu
tosto, e maggiormente, e la qualita e la forza del chiup-
po passera ne l'oglio. Doppo due, ò tre mesi dunque, e=
spremeremo i fiori, e gittatili uia, ci restera l'oglio, che
senza mordimento alcuno digerira euaporando, niente
meno, che l'abietino gia detto di sopra. Anzi ui si puo
anco aggiunger e altrettanta cera, e resina, quanta s'e
detto poco auanti douersi porre in quel, che di abiete si
fa. Se pur talhora quell'humido, che si ispreme, paresse
troppo crasso, bastera la quarta parte di cera aggiun-
gerui. Io so, che ue ne ho anco aggiunta la sesta parte,
doue mi pareua che fusse l'oglio troppo crasso fatto, e
che chi douea usarlo si dilettaua di medicina liquidetta.
Alcuni, che non possono hauere pazienza, che col tempo
e gli fiori, e i semi da se stessi si disfacciano ne l'oglio,
parte ue gli hanno cotti dentro, parte ui hanno anco ag-
giunta dell'acqua, il che e stato per piu cautela, accio che
non diuentassero torrici i fiori, ò i semi, e non uenisse
à pazzare di arso l'oglio. E quelli, che ui sono stati piu
auertiti, e piu accorti, gli hanno in uasi doppi cotti. Il
che si fa, ponendo in un caldaio, doue sia acqua bullente,
un uaso picciolo, nel quale porremo noi l'oglio. E que-
sto soliamo noi farlo talhora, ma non gia à questo affet-
to per quocerui i semi ò i fiori, perche non habbiamo
bisogno di quocerli à questo modo, che noi li lasciamo
senza

senza fuoco da se stessi col tempo macerare, e disfare; ben ui opramo poi il caldaio in liquefare la cera, e le resine, quando uogliamo la medicina fare. Chi uorra dunque piu presto prepararli^a, bisogna à quel modo quocerli, che s'è detto, e per che non si brucino, buttarui del l'acqua, ò del uino. Ma al proposito, del qual si parla, è piu utile porui de l'acqua, il uino è migliore per le podagre, e per ogni morbo articolare. E ui basta mescolarui tanto poco acqua, quanto col quocerli se ne habbia à gire tutta in fumo, che sera, quando l'oglio sia quattro uolte, ò cinque piu che non l'acqua. Queste medicine euaporano tutti quei succhi, che non sono troppo crassi ne lèti, cosi ne la carne, come nel quoio. Vi è ancho di piu utile l'oglio di camomilla, e da per se solo, e con aggerui resina, e cera, che ancho qui sera bene poruene la quarta parte di cera, e la duodecima di resina. Che se nõ si potesse hauere niuno de gia detti ogli, non mancherà di potere facilmente, del Anetino prouedere, il quale euaporerà medesimamente, ò da per se solo, ò insieme con la resina. E si uuole anco questo Anetino in uaso doppio quocere, e molto piu utile sera, se sera uerde l'Aneto, & essendo uerde, sera di state il tempo di usarlo, perche allhora si troua. L'oglio Sampsucino è una appropriata medicina anco nell'inuernata in contrada fredda, & in stagione medesimamente fredda. E ui aggiungeremo anco della resina, e della cera massimamente se noi desideriamo, che egli ci resti di lungo ad oprare la sua uirtu, nel corpo. Nel medesimo modo si puo quocere con ooglio il

COME SI POSSA LA SANITA
rosmarino, che se non hauesimo cosi alle mani questa her
ba, la radice della bieta bianca, del cocomero saluatico,
della althea, delle uite bianca euaporano efficacemente,
lasciato che hauranno le loro qualita, e uirtu in oglio di
questa proprieta. Quando hauremo à qualunque de gli
gia detti modi preparato l'oglio, se noi ui porremo ò
cera sola, ò cera e resina, ne faremo uno unguento non
solo bellissimo, ma che si fermerà anco assai bene doue il
porremo. E bastera porui, eome s'è gia detto, la quar
ta parte di cera, e la duodecima di resina. Che se noi ui
porremo due resine, e di abiete, e di pigna, (che chiama
no strobilina) ò pure anco la terza, cioè la terbentina, ò
se queste mancassero, la liquida resina della picea, faremo
anco à questo modo una medicina, che ha forza di euapo
rare. Che se tutte queste mancassero, ui potremo mescola
re di quella resina, che ne' uasi di creta si porta, prima
che la purghino, e mōdino, ò di quella, che chiamano frit
ta, che è quando è purgata, e fatta monda. Ben so io, che
queste non hanno tanta forza, quanto le prime, pure in
questo seruiranno in un bisogno. L'altro affetto di stan
chezza si era, quando di piu di sentirsi ulceroso il corpo
per tutto di copia di crudi succhi abondaua. Hauendo
dunque à dire di lui, non è difficile cosa trouarui la me
dicina, se alle cose, che si son dette, si mira, percio che se
quando il succo crudo nelle prime uene abonda, si uuole
(come s'è detto) disfare, e conuocere, hauendo sempre
auertenza, che non si trasferisca nelle parti interne del
corpo, e se quando egli nelle uene estreme, e nel interno

del corpo si truoua, si uuele parimente e conuocere, e per euaporatione dissoluere, quando amendue queste cose auengono, si uogliono amendue le gia dette cure meschiare. E se ugualmente amendue i gia detti affetti affliggono, si dee un uguale rispetto ad amendue hauere nella cura. Che se l'un piu che l'altro aggraua, e molesta, si dee à questo tutta la cura uolgere, non lasciando ne però à fatto l'altro, che non è cosi potente. E mischieremo la cura di amendue à questo modo (che gia non è fuori di proposito parlare anco qui con l'esempio.) Abbiamo detto, che si debba il simplice Diatrionpipereon usare da quelli, che hanno gran copia di succo crudo nelle prime uene spetialmente. Che se non solamente in queste, ma in tutte le altre uene anco, e di piu nella carne stessa questo succo si troua, nel principio della cura usaremos il Diatrionpipereon, ma che habbia tanto di petrosinolo misto seco, quanto hauea gia di aniso, di Thimo, e di zenziuero. Doppo il primo giorno poi, e molto piu doppo il secondo, ui mischieremo anco un poco di Diacalaminthes. Poi le mischieremo ugualmente tanto de l'un, quanto de l'altro, et in processo di tempo ui agiungeremo piu della Diacalamintha. E finalmente à l'ultimo di questa sola gli daremo. A questa guisa ci porteremo in tutto il resto del uiuere, quando sono pari gli affetti, mescolando insieme le ragioni, e le uie di curargli, in modo però che tra gli principij attendiamo piu alla cura di quelli humori, che nelle prime uene si contengono, e nel fine, alla cura di quelli, che sono nella car-

COME SI POSSA LA SANITA

ne, e nel tempo, che ui ua in mezzo, attendiamo ugualmente alla cura di questi e di quelli. Tutte queste cose sono state gia da me tocche, e credo che sia chiaro à qual guisa bisogni emendar si, quãdo ne' succhi si erra, prima che si troui da morbi occupato il corpo, perche dalle cose, che dette habbiamo dell'affetto della stanchezza ulceroso, quando si troua col uitioso succo aggiunto, si puo discorrere, e considerare di qual si uoglia altro affetto, quando egli è solo. Della prima maniera di stanchezza, quando tutte le parti del corpo si sentono à un certo modo punte, e delle altre abbondanze del uitioso succo, che si trouano ò sole, ò con la stanchezza nel corpo, se ne è gia detto à compimento. Parliamo hora dunque di quella stanchezza, che noi detto habbiamo, che con certo attesamento delle parti del corpo nasce, la quale quando senza essercitio uiene (come alcuni dotti Medici detto hanno, et Erasistrato principalmente) accenna qualche abbondanza, che attesa le parti sode dell'animale. Che se grã copia l'aggraua, s'è gia detto di sopra (come io penso) essere ottimo, ò toccare le uena, ò aprire col ferro la punta dell'osso del tallone. Ma ritogliamo quel ragionamento, quando non p altro, p cagione di Erasistrato, che ne in questo ne in altro affetto usò mai di cauare sangue. In quella bona e sana cõplessione, della quale si parla, questa soprabondanza di sangue, si puo anco, come s'è detto, p altra uia euacuare, e guarire. Nelle complessioni uitiose poi, che hanno qualche escremento ò nel cerebro, ò ne gli istromenti dello spirito, si incorre in gran

pericolo, se nō li si caua sangue, e si cerca di euacuarlo p
 altra uia, cōe ne' seguēti libri si dira parlādosi delle ui-
 tiose complessioni, bē che ne habbiamo gia ragionato in
 quel libro, che scritto cōtra Erasistrato habbiamo del ca-
 uar del sangue, onde tātō meno ci bisognerà qui esser lū-
 ghi à douerne dire molto. Ma passiamo alla terza manie-
 ra di stāchezza, quādo da se nasce, che s'è di sopra detto
 che ella rappresenta una certa somigliāza di infiamatio-
 ne, si p la grādezza del dolor, che causa, cōe pche cō eui
 dēte calore inalza e fa molto grādi anco i muscoli. Que-
 stastanchezza non solo duo, ò tre dì, ma ne anco alquan-
 te poche hore si mantiene in un modo istesso, come Era-
 sistrato uoleua, che molto durasse d'un tenore, perche
 ella tosto accende una gagliardissima febre, se non ui si
 rimedia prima con cauargli del sangue. Anzi in questa
 stanchezza il sangue e caldissimo, e quasi tutti quelli che
 in questo affetto si trouano, hanno bisogno, che glie ne
 si caui molto. Molti di loro, ancor che gli si caui sangue
 si trouano pure con febre. Onde non bisogna ne menarla
 in lungo, ne cauargliene poco, e se non ui è cosa, che cel-
 uieti, gliene dobbiamo tanto cauare, fin che se ne sentino
 uenire meno, e ne tramortiscano. Egli sera ottimo à ca-
 uargliene, s'è possibile, in un dì stesso due uolte: e la pri-
 ma non tanto, che eglino ne uengano meno, nella seconda
 non si dee di cio temere, che se alla prima si risoluessero
 in modo, che ne tramortisero, non potrebbero sostenere
 la seconda, che se questo suenimēto nella secōda auenisse,
 si si rimediarebbe facilmēte. Quelli adūq; che trouādosi

COME SI POSSA LA SANITA

in questo affetto, senza lor cauar si sangue la scampano, rendanone gratie alla fortuna. Ma essi non la scamperãno, se non si alleggeriscono per qualche altra uia prima il corpo, ò con calarli giu dalle gambe sangue, ò con spargere un copioso sudore. Egli bisogna dunque nel cauar del sangue, considerare molto bene, se l'attesoimento, e'l dolore si troui nel petto, nella schiena, e ne' lumbi, ò pure nel capo, piu tosto e nel collo, perche in questo secondo caso gli toccheremo la uena della spalla ò esteriore che uogliamo dire, maßimamente s'essi si sentono ripieno il capo, e caldo. In quel primo caso faremo la uena interiore del braccio toccargli. Che se per tutto il corpo si sente la stanchezza ugualmente, faremo pungerli la uena di mezzo. E se doppo l'hauerli cauato sangue, cominciaranno ad hauere la febre, bisogna, che trouino il Medico, che li curi, perche il male esce da i termini dell'arte che è di conseruare la sanita. Che se per allhora non sentiranno febre, il primo di doppo che gli sera stato cauato il sangue, gli daremo solamente ò quel lento liquore di ptisana, ò una menestra liquida di alica. Il secondo di, il faremo anco lauare con copioso oglio, ma nel darli il cibo, ci porteremo moderatissimamente, dandoli qualche poco di lattuca, se gli ha gusto, ò (se si troua) qualche poco di cocozza, e di ptisana. L'alica non è mica trista, ò che la assaporiamo con aceto, alla guisa, che si fa della ptisana, ò pure senza aceto. Che se si troua della cocozza, è anco buona. Si puo usare anco la malua, la bieta, il lampazo, e l'atriplice. Che se il paziente uolesse anco della

carne gustare, gli si puo dare del pescie di pietra, ò pure Scalmi, ò Merluzzi, che chiamano, in brodo bianco allef si. Chiamo brodo bianco, doue non si pongono troppo condimenti, e sapori, ma ui basta solo del aneto, del sale, dell' oglio, & un poco di porro con acqua. Nel secondo di giouera anco, che egli si astenga dal uino, nel terzo di, s' egli bee uolontieri acqua, nel faremo anco astenere, che se l'acqua non troppo li piace, li daremo dell' Apomele, perche legghiermente refrigera, di che hanno bisogno le stāchezze, che cō inflāmatione uengono. E nō ha uēdo dell' Apomele, gli daremo del uino biāco, e sottile, e cosi gli daremo anco delle altre cose à questa guisa, che siano di buono succo, e non riscaldino. E si uuole piu di altra cosa auertire, che nel nudrirlo non habbiamo troppo fretta e non ui usiamo il troppo, perche si dee cio à poco à poco fare, perche quelli, che uogliono doppo questa exinanitione ritornare tosto alla prima uita, si colmano facilmente il corpo di crudi succhi, i quali prima che siano nel uentricello, e nelle uene ben cotti, sono da tutte le parti del corpo rapiti à se. Questa stanchezza à questo modo acconcissimamente si cura. Ma perche cagione quelli, che seco la hanno, è bene (come ho detto) che reiterino il cauarsi del sangue, e perche non si debbano molto, e à un tratto ristorare col nudrimento, basterebbe certa renderne la causa de' Medici, che medicano per prattica, cioè che à questa guisa ne sentono maggior giouamento, e se ne trouano piu di lungo sani, ma per sodisfare, ne renderemo la cagione piu intrinseca, e pro

COME SI POSSA LA SANITA
pria. Or dunque per che in questa stanchezza, che quasi
infiamma, si cumula in tutto il corpo gran copia di san
gue caldo, & il pungere la uena ne caua i succhi, che ui
si trouano, dico che è utile doppo la prima toccata di
uena, tramettere tãto spatio di tempo, che qualche parte
de gli humori, che sono nel resto del corpo, si trasferisca
à le uene. E perche non è bene, ne al proposito, che que
sti cosi fatti humori ui restino, come quelli, che sono mezz
zo corrotti, ma si dee piu tosto il piu che si puo di loro,
cacciarli uia, per questo nel secondo giorno anco faremo
di nuouo toccargli la uena. Alle uolte anco nel terzo,
quando ci parra che gioui estirparli, e trasferirli da un
luogo ad un' altro. S'è gia di questa distintione piu à
lungo parlato la doue scritto habbiamo del cauare del
sangue, che percio non bisogna hora replicarlo, perche
appertiene piu à l'arte del medicare, che à questa della
quale si tratta, e perche ne ragioneremo per auentura
piu à lungo in questa istessa opera. Imporremo dunq; à
questo libro fine, mostro che hauremo pche non si debba
tosto un che si caua sangue, refocillare e cõ fretta nudri
re. Qui ci seruira à questo proposito una cosa, che s'è
gia mostra e detta nel libro, che scritto habbiamo delle
potentie naturali, cioè che tutte le cose, che p propria na
tura si dispensano, hãno in se una certa uirtu di potere
à se attrahere succhi à se simili, da quali sono nudrite.
S'è anco mostro, che quãdo sono dal proprio e cõmodo
nudrimẽto abãdonate, sono trauagliate, e spẽte, et attra
heno à se e rapiscono di quello, che non è ne buono ne

bello, è di questa sorte è quello, che non è anchora nel uentricello, e nelle uene conuotito. Seguita dunque di necessita, che colui, che in questo tempo, del quale si ragiona, si carica molto di cibi, attraha e rapisca à se in tutto il corpo molto succo crudo. Il che per molte cagioni auiene prima perche quanto è piu il nudrimento, tanto peggio e nel uentricello e nelle uene si conuoce, appresso perche essendo molto, molto nel resto del corpo se ne trasferisce, finalmente, perche piu presto del conueniente ui si trasferisce, perche il uentricello permette alle uene, e le uene alle altre parti tutte del corpo, di potere à se attrahere, e rapire quello, che non è ancora digesto, e conuotito. Il che non auerrebbe, ne lo si attraherebbono queste parti, se fusse poco, quello che loro si desse, perche s'è già mostro, che elle si tolgono prima dal nudrimento, che loro si assegna, la parte loro, e poi trasferiscono, e sono à le altre parti, cortesi del resto. L'ultima dunque e principal causa di nocimento à quegli che in questo affetto si trouano, si è che hauendo le parti di tutto il corpo attratto à se molto e mezzo cotto nudrimento, se ne cumulanò per ciò di non poca copia di escrementi, non potendolo tutto conuocere, alla guisa che farebbono, se egli fusse bono, ne potèdo fare, che egli diuerti una cosa stessa col corpo, e gli si assomigli, anzi non potèdone, dopò questo uitioso e molto escremento, bene tutte le loro operationi eseguire, perche di necessita auien loro quello, che al uentre che si troua pieno di una gran copia di mal preparato cibo. Chiamo mal preparate tutte queste cose, che douendo es-

COME SI POSSA LA SANITA

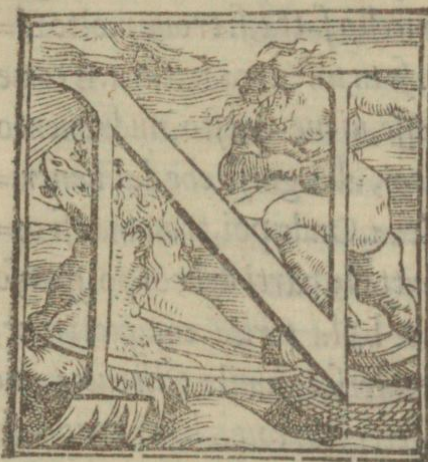
non hanno ancora in cio conseguito il loro debito fine. O che dunque non sia bene il pane cotto, ò che non sia la carne, ò il legume debitamente alleſſo, non è poſſibile che il uentre poſſa poi bene tutte queſte coſe conquocere. A queſta guiſa le coſe che ſi trouano poco diſfatte nel uentre, male potranno conquocerſi nella ſeconda digeſtione, che ſi fa nelle uene. Anzi il medefimo riſpetto, che ſi ha delle coſe male conquotte nelle uene alla digeſtione che ſi fa nella carne, ſi hauera anco del cibo che ſi mangia (come s'è detto) alla conquottione che ſe ne fa nel uentricello, e delle coſe qui mal concotte alla digeſtione, che nella uene ſi fa. Il uentricello dunque non bene conquocera il nudrimento, che gli uenga iſtrinſecamente mal preparato, nelle uene quello, che dal uentricello toglieranno, còme ne anco la carne quello, che non ſi trouera ben nelle uene macerato e digeſto. Il perche di neceſſita ne ſe=gue, che ſi habbia à colmare il corpo copioſamente di eſcrementi. E coſi s'è di cio reſa la cagione nel piu breue modo che è ſtato poſſibile. Che ſe alcuno uorra piu diſtinta, e particolarmente di tutte queſte coſe hauere ſciēza, legga il noſtro libro delle uirtu naturali, doue s'è chiaramente prima moſtro, come il uentricello toglie per ſua propria utilita il nudrimento, ſi per goderne, come per ſupplirne à quello, che li manca, onde percio lo ſi abbraccia e ſtrigne d'ogni intorno, & il ſi ritiene tutto, fin che ſe ne ſente ſatio. Appreſſo, còe queſto iſteſſo uentricello nò deſiderando di eſſere piu nudrito, apre la piu baſſa parte di ſe (che chiamano la porta) e quanto cibo

CONSERVARE LIB. IIII. 110

gli auanza ispreme, e caccia giu, come un peso straniero
e che l'offenda piu tosto anzi che punto il gioui. E come
poi nel passare che fa questo alimento per gli intestini, e
per gli sottili specialmente, le uene, che qui sono, rapi=
scono & attraheno à se di questo nudrimento, che per
la dimora, che ha nel uentricello fatta, si troua molto al=
terato, & atto à conuertirsi in un'altra natura. E come
poi anco in queste uene stesse, uiene questo nudrimento
da una in un'altra trasferito, alla guisa che dal uentri=
cello nelle uene si trasfundeua. Onde poi, trouandosi ot=
timamente digesto, e per tutte le parti del corpo sparso
& attratto. Doue fatta, che ha la terza conquottione,
diuenta al corpo che egli nudrisce, simile. Chi tutte que
ste cose raccorra da i gia detti libri, non haura piu biso
gno di cercare la cagione, perche molti, hauendo patito
inanitione, se non si ristorano à poco à poco si cumula
no di gran copia di escrementi per tutto il corpo, e ne
uengono percio in non leggiere, ne picciole infermita.

DI GALENO.

COME SI POSSA LA SANITA CONSERVARE LIB. V.



EL principio di questo quinto libro, uoglio prima che io faccia altro, cōsolare coloro, à quali p auentura pare graue questo nostro lungo ragionamento, il che non auiene p colpa nostra, ma pche cosi la proposta materia richiede, p che s'è possibile, che un possa un lungo discorso cō brieue sermōe recare à fine, senza lasciarne à dietro cosa necessaria alcuna, cōfessero l'error mio, e diro di essere stato senza neceßita fastidioso e lungo, che se non si puo una materia e chiaramente, e con breuita ispedire, non uolia alcuno riprendere noi, ma quelli piu tosto, che delle cose necessarie gran parte tacciono. Or delle piu necessarie, e quasi un fundamēto di tutta la arte di cōseruare la sanita, nō è egli l'essere cosi copioso il numero de le nature de gli huomini, cōe tutti e i Medici, e i Gimnastici chiaramente confessano. ? E pure molti hanno in modo del cōseruare della sanita scritto, come se d'un solo huomo trattato hauessero, senza ne anco mostrare altrimente la natura di colui, à chi essi gio=

uato haueuano, E non dimeno doueuano non un solo, ma molti mostrare, i quali in continoue infirmita intricali, haueſſero eſſi molti anni appreſſo con l'aiuto loro nella ſanita conſeruati. Ma noi habbiamo cio con gli eſſetti iſteſſi moſtrò, e ci ſiamo allhora finalmēte poſti à ſcriuere di queſta materia, quando habbiamo ueduto molti, che eſſendo del continuo infermi, per che ſono ſtati à i precetti della ſanita obediēti, ſi ſono di lungo conſeruati ſaniſſimi, per cio che ad alcuni habbiamo noi del tutto ogni eſſercitio uietato, facendoli di quelli eſſercitij ſoli reſtare contenti, che ſogliono andare accompagnati con le attioni della uita. Ad alcuni altri habbiamo qualche coſa tolto uia de gli molti eſſercitij loro. E per dirlo in una, ad alcuni habbiamo fatto mutare la qualita ſolamente de l'eſſercitarſi, ò l'ordine, ò l tempo, ad altri tutta la maniera che prima nello eſſercitarſi, teneuano. Il medeſimo de bagni, ò uietando gliele del tutto, ò facēdoli piu ſpeſſo, che prima, uſare, ò pure piu di rado, ò ſolamente innanzi mangiare, ò doppo mangiare anco, ò uſarli piu caldi che prima, ò piu tepidi, ò piu freddi. Et à queſto modo gli habbiamo per molti anni fuori di ogni infirmita mantenuti. E gia non haurei io potuto coſa alcuna di queſte fare, ſe non haueſſi bene conoſciuto le differentie naturali de' corpi, et il debito e ſalubre modo di uiuere di ciaſcuno. Alcuni di quelli, che hanno, ò ſcritto, ò ſenza ſcriuere, dato precetti di conſeruare la ſanita, non anno del continuo potuto ne ancho ſe ſteſſi dalle infinita preſeruare, onde tra le altre coſe è ſtato

COME SI POSSA LA SANITA

loro rimprouerato quel uerso antico, E tutte piē di piaghe, e cura altrui. Alcuni imputano questo loro infermarfi à i negotij, ne' quali intricati si truouano, altri confessano, che per loro intemperantia auenga, la quale difensione, al giudicio mio, è piu uituperosa, che non il fallo istesso, che loro s'appone. Quelli, che à i negotij l'attribuiscono se solamente hanno un giorno la febre, et è stato di cio cagione il caldo, il freddo, la stanchezza, et altre simili cose, sono degni di iscusar. Se qual si uogli altra maniera di febre hauranno, non si possono iscusare. che gia ne anco io ho potuto à le uolte fuggire del tutto la febre, che qualche uolta l'ho per stanchezza hauuta, senza altrimenti in molti anni altra infirmita sentire. Anzi essendo alle uolte in alcune parti del corpo percosso, (di che altri contrahendone inflammatione, ò pure tumore, ne hanno ancho la febre hauuta) io non ne ho percio ne inflammatione, ne tumore, ne febre sentito. Le quali utilita non ho io gia da altronde conseguito, che da l'arte di conseruare la sanita, E pure non ho io dal mio nascimento hauuto in sorte una ottima, e perfetta cōplesione, ne una uita pienamente libera, percio che mi è stato forza esser à gli officij della mia arte soggetto, et à seruire in molte cose à gli amici, à i parenti, à i cittadini miei, e di mandarne la maggior parte della notte senza dormire alle uolte per cagiō degli infermi stessi, e sempre per cagion de gli studij soauì e dolci, e pure per molti anni non mi ho sentito il corpo leso di infirmita alcuna, fuori che (come detto ho) della febre

à le uolte, di un giorno solo, la quale non dimeno radif-
 fime uolte, e solamente per istanchezza ho sentita ben-
 che nella fanciullezza, e nella adollescenza fuſſi molto da
 non poche, ne leggiere infirmita trauagliato, Ma hauē
 doui io doppo il uentesimo ottauo anno persuaso, che
 ui fusſe una certa uia per conserurci in sanita, postomi
 per lei senza punto uſcirne, non ne ho poi in tutta la
 uita mia sentito mai pure un minimo morbo, se non for-
 se la gia detta rara febre di un giorno solo. Che s'alcu-
 no uiueſſe una uita libera, come s'è gia ragionato di so-
 pra, e se ne ragionera appresso poi chiaro, potrebbe an-
 co del tutto questa febretta fuggire, per ch'io ho ardire
 di affermar, che ne anco tumore alcuno si sentira mainel
 corpo colui, che finalmente si ſera, p mātenersi sano, pro-
 uisto, pure che il suo, corpo si truoui fuori di amēdue le
 maniere de gli eſcrementi gia detti, cio è di quello, che
 in qualita, e di quello, che in quantita conſiſte. E questo
 baſti per coloro, che fanno hora profeſſione di conſer-
 uare la sanita, ò che ne ſcriuano, ò che ne diano à bocca
 precetti. A' quelli altri poi che non hanno potuto ne ſe-
 ſteſſi, ne gli altri che obedito gli hanno, mantenere di
 lungo in sanita, non biſogna ne ancho (come à me pa-
 re) contradirli. Mi merauiglio ſi bene, s'alcuno di lo-
 ro ſi è offerſo di ſtrignere in un libro solo tutta la arte
 di conſeruare la sanita maſſimamente à uolere cō ragio-
 ne (come noi fatto habbiamo) ogni coſa perfettamē-
 te affirmare, e non toccare i capi ſolo de l'arte, come ſuo-
 le Hippocrate fare. E questo baſti in hauere reſa la cau-

COME SI POSSA LA SANITA

fa de' nostri lunghi ragionamenti, che già chiunque ne le cose honeste e degne è studioso, e diligente, non dee tanto della lunghezza di questa arte stomacarsi, quanto dilettersi forte della grandezza delle cose, che ella promette, e con tutto il cuore abbracciarla, perciò che chi non dira, che siano effetti grandi e merauigliosi quelli di quella arte, che ad un, che habbia dal suo nascimento hauuto un debole e mal complessionato corpo, possa ad una lunga uechiezza cōdurlo senza farli mai ne infermita, ne dolore alcuno sentire. Io ho conosciuti e ueduti alcuni, che hauendo naturalmente un sano e forte corpo, sono stati trauagliati ne la lor uita da molte infermita e finalmente, nella uechiezza al manco, da incurabili morbi oppressi. E pure, per quanto la loro naturale cōplexione prometteua, poteuano cō tutti i loro sentimēti intieri, e senza lesione alcuna del corpo à l'ultima uechiezza giungere. Quanto sera dunq; laido, che un che sia d'una ottima complessione, si lasci per la podagra che egli habbia, portare su da molti suoi, ò che per lo dolore della pietra, ò pure che sia la uesica ulcerata per cagione de' cibi di cattiuo succo, si uegga à poco à poco con gran cruciati e pene uenire meno. Quanto è brutto anco non potendosi delle mani seruire per la chira=gra, che ui habbia, hauere delle altrui bisogno, che gli pongano il cibo in bocca, ò che doppo che egli è gito del corpo, gli lauino, e nettino la uia de gli escrementi di sotto? . Che certo chi non ha del tutto molle il petto e femineo, uorra piu tosto sei cento mila uolte morire, che

CONSERVARE LIB. V. 3113

che in tal uita uiuere. Che se alcuno è così sfaciato e delicato insieme, che non faccia conto di questa dishonesta e sente il dì e la notte di questo suo uitio, affanno e dolore, à punto come quelli che sono da gli manigoldi tormentati, certo che non gli si uuole del tutto uolgere le spalle, benchè bisogna, che essi tutte queste cose ò ad intemperantia, ò ad ignoranza attribuiscono, ma non è questo il luogo di douere la intemperantia emendare. Quanto à la ignoranza delle cose, che à fare si hanno, ui rimedieremo, come io spero, in questa opera, disponendo le proprie ragioni di conseruare la sanita secondo la complessione di ciascun corpo. Dourei io dunque incominciare da l'ottima complessione, nella quale si dee solo mirare di conseruarla nello stato suo, quello che fin qua s'è fatto, discorrendo per le prime età, e lasciàdo à dire di quella solo, che ua sempre come à cadere, e la cui ultima parte si chiama propriamente uechiezza, delle cui parti si parlerà appresso. Ora replicate le cose principali già dette, passeremo poi à ragionare delle uitiose complessioni di corpi, e come si possa la sanita di ciascuna di loro conseruare. Vn ottimo e perfetto corpo dunque per conseruarsi, ricerca tutte queste cose, che si diranno, nella qualita, quantita, e faculta, ò uirtu, che uogliam dire. Ne gli essercitij, desidera quelli, che sono moderati, e mediocri, & ugualmente per tutte le parti del corpo oprati, fuggendo da ogni parte il troppo, e peccandosi perauentura in alcuna delle cose già dette, ui si uuole tosto rimediare, & emendare l'errore. Nel

P

COME SI POSSA LA SANITA

mangiare, e nel bere medesimamente tanto nella quantita, come nella qualita, e nella uirtu, si uuole hauere peruersaglio la mediocrita, in modo che non si mangi ò beui ne piu ne meno di quello, che conuotito e digesto pel corpo, habbia à ben nudricarlo, e se bisogna ad alcun che cresca, qualche cosa mediocre aggiungerui, non habbia però questo à lasciarui cosa, che ui sia ne souerchia, ne manca. Questa istessa mediocrita si ha da seruare nel dormire, nel uegliare, ne' bagni, nelle attioni dell'animo, et altre simili cose. Et errandosi in cosa alcuna, si uuol tosto quello errore correggere. La quale correctione nel generale, et in commune non è altro, che un seruirci del souerchio contrario. Onde se il giorno innanzi s'è qualche poco fatigato souerchio, si uuole un pochetto della misura de gli essercitij soliti mancare, se si è meno del debito essercitato, si uuole un poco l'essercitio accrescere. A questa guisa se il moto è stato un poco uiolento, si uuole rallentare alquanto, s'è stato lento, si uuol accrescere e concitarlo. Così anco, se il moto è stato forte robusto, si uuole con piu piaceuole, e soaue seguire, che s'è gli è stato soaue e leggiero, opri si col gagliardo. Et à questo modo in uece del moto languido, che è preceduto, usaremo il uehemente, il suo contrario, e per dirlo in una, ogni eccesso si uuole col contrario eccesso emendare, per hauere à conseruare un corpo in sanita. E perche in queste correctioni non si erri, bisogna prima finamente sapere gli affetti del corpo, appresso, ricordarsi ben di tutto quello, che è passato il giorno auanti, perche gli

affetti ci mostreranno che errore sia quello, nel quale sia uenuto il corpo. Il ricordarci poi delle cose del giorno innanzi, ci mostra quanto si debba l'huomo dalle cose consuete ritrare. Negli affetti si uedranno questi eccessi, cioè che ne apparira il corpo ò piu magro, ò piu grasso, ò piu duro, ò piu molle, ò piu secco, ò piu humido, ò piu raro, ò piu denso di quello che prima essere soleua, e questo ancho di piu, che non si manterra à punto quella prima gratia del suo naturale colore. Il ricordarci poi delle cose passate ci accorgera dell'errore quale egli sia, e come si debba la correctione farne, conferendo col passato il presente stato, percio che ueggendo fatto magro un corpo, bisognera considerare, e recarci ancho à mente, se egli si sia piu del conuenuele essercitandosi stanco, ò se habbia molto concitato moto usato, ò se sia anchora nel freccarsi, e nel lauarsi uscito da i termini della mediocrita. Poi consideraremo, se egli si sia molto studiando, e contemplando trauagliato, ò se habbia ueghiato souerchio, ò se piu del debito, habbia hauuto lubrico il uentre, e gito del corpo. Bisogna ancho uedere, se è stata souerchio calda la casa, doue egli conuersato ha, se habbia anchora assai parcamente mangiato, e beuuto, ò molto nelle lotte ueneree essercitatosi. Se il corpo ci parra fatto grasso, uedremo anchora, se la fricatione, che è gia preceduta è stata molletta, ò se poco lo essercitio, ò tardo, ò se il sonno è stato lungo, ò se il uentre ristretto, ò se sono stati in buona

COME SI POSSA LA SANITA

copia i cibi ottimamente conquotti. Se il corpo ne si mostrera piu duro, che prima, consideraremo primieramente le fricationi passate, poi gli essercitij robusti, e se siano robusti stati, e con aduersario gagliardo, e duro. Appresso, se questo essercitio si è fatto in poluere, il quale sia stato e duro e freddo, e se senza recuratoria. Poi discorreremo de' bagni, e uedremo se sono stati freddi, ò troppo caldi, e di piu, se la casa, oue egli ò dormendo, ò ugliando sia uisso, sia stata fredda. Vedremo ancora se siano stati i cibi secchi, e il bere scarso. Che se uedremo hoggi piu molle il corpo di quello che fu hieri, ci recaremo prima à mēte le fricationi, cioè s' elle siano state molli, e con unto, e con tepidetti bagni. Poi si ha à uedere se gli essercitij sono stati tardi, e pochi, e con aduersario troppo molle, e delicato. Appresso, se il bere è stato copioso, e se il mangiare è stato molto, ò naturalmēte humidetto. Finalmente s' egli habbia molto dormito. A l' affetto molle del corpo è l' humido molto uicino, in questo solo differenti, che il molle è qualita propria de i corpi istessi, l' humido è qualita de gli humori, che nel corpo si contengono. E si discernono l' uno da l' altro col tatto, perche l' affetto humido è con madida humidita del quoio, il molle è senza questo, ben che in effetto il corpo molle sia ancora nelle sue parti humido. Ma per piu chiarezza chiami si l' uno molle, l' altro humido. Il souerchio secco affetto del corpo fa tosto la complessione dell' huomo dura. Non è però così necessariamente l' humido affetto con la mollezza congiunto, perche puo bene essere indurata la

carne, e puo nondimeno uscire dal corpo sudore, et humidita. Ora nel corpo fatto humido si puo suspicare della debolezza delle forze, che non sia auenuta o per usare fuori di tempo il coito, o per qualche altra simile causa, come è il rarefarsi il corpo per souerchia molle fricatione, o per usare troppo il bagno, o per essere stato piu del conueniente caldo l'aere della casa, doue egli ha conuersato, e uisso. Si uuole anco uedere, che non sia stato troppo copioso il bere, o il sonno maggior, che non la natura ricerchi. Si dee anco considerare, se l'aere, che ci circonda, non à poco à poco, ma tutto insieme si sia in caldo, o in humido tramutato. Il medesimo s'ha à fare ne i cibi. Nella tenerezza, o mollezza del corpo (che gia l'uno e l'altro si dice) quando senza humidita il uedremo, terremo, che sia ben conuotito il nudrimento, e ben nudrito il corpo, ma che sia stato un poco parco l'essercitio. Al contrario nella durezza, terremo che egli sia stato o duramente frecato, o souerchio essercitato, e con duro aduersario, e su la polue. L'habito e dispositiõe secca del corpo poi accenna hauere patito di bere, o di mangiare, accena hauere ueghiato hauer, hauuto qualche caldo e sollecito pensiero nella uita, o di essere stato molto frecato, o essercitato souerchio. Hauendo dunq; à tutte queste cose l'occhio, potremo ogni dì del cōtinuo correggere l'errore, che ui uediamo, prima che egli cresca tanto, che sia poi difficile à curarsi. E' sempre ci retaremo questo principalmente in core, che ogni eccesso si uuole col suo contrario eccesso emendare, e correggere

COME SI POSSA LA SANITA

perche questa cura è di tutte quelle cose, che fuori di natura ci auenggono. Onde se con questo precetto accoppiaremo la notitia de' corpi, de' quali siamo per hauere cura, & insieme le uirtu di ciascuno rimedio, ci trouaremo hauere gia compiutamente l'arte, che di conseruare il corpo humano ha cura, e col cui aiuto non solamente conseruaremo à sani la loro sanita, ma riporremo anco nel primo loro stato gli infermi. Egli si è gia detto di qual maniera si sia un corpo ottimo. Quel corpo, che dalla perfettione di questo ottimo si scosta, per una delle tre cause auiene, ò perche tosto fu di complessione uitiosa nel uentre di sua madre, ò perche poi per qualche uia scorse in qualche affetto non naturale, ò pure per cagione della eta. E tutte queste maniere si hanno col contrario eccesso à correggere e curare, percio che la uecchiezza (per parlare di questa prima) è fredda e secca, come s'è ne' libri de' temperamenti mostro. Ella si ha dunque à correggere, e curare con cose che riscaldino, & humettino, come è il bagno di acqua dolce, e calda, come è il bere del uino, e come sono tutti que' cibi, che possono naturalmente humettare, e riscaldare. Ma parliamo dell'essercitio, della fricatione, e di ogni altro moto (perche da questi è meglio ad incominciare. Onde bē disse Hipp. che la fatica dee precedere il cibo.) Egli disse bene in parte Homero, lauato mangi, e chiuda gli occhi al sonno, perche conuencono bene queste cose al uecchio, ma nō bastano elle gia, percio che i corpi de' uecchi, non altramente, che quelli

de i giouani, ricercano di muouersi che non si estingua
 altrimenti in loro l'innato calore, che gia non mancano
 de' corpi de' giouani, che chiedono la quiete, de' quali
 Hippocrate parlò, là doue niun uecchio ricerca del tut=
 to quiete, come ne anco un uehemente essercitio, perche
 il caler loro desidera di essere, come da un certo uentic=
 ciuolo, eccitato & acceso, che gia dal uehemente e forte
 moto si pone giu à terra. Non hanno le gran fiamme
 bisogno di cosa, che cosi le accenda, essendo esse da se
 stesse basteuoli à conseruarsi, & ad essere alla materia
 superiori. Non si uogliono dunque la mattina doppo
 che si risuegliano, tutti li infermi, frecare, come i uecchi,
 poi che per due fini si usa la fricatione untuosa, e per
 guarire l'affetto della stanchezza, prima che egli cre=
 scendo cagioni la febre, e per eccitare la debole uirtu del
 distribuire per le membra il nudrimento, che gia noi hab
 biamo facilmente fra pochi giorni con questa cosi fatta
 fricatione pieni di carne molti, i cui corpi non haueuano
 per gran tempo sentito beneficio alcuno del nudrimeto.
 Ma quello, che à gli altri per un certo affetto in tempi
 determinati auiene, si troua del continuo ne' uecchi, per
 essere tutto il loro corpo freddo, & impotente ad attra=
 here à se il nudrimento, et à conquocerlo, onde ne sia poi
 nudrito. La fricatione dunque eccitando su la uitale ro=
 bustezza, e moderatamente riscaldando, fa che e si distri=
 buisca piu facilmente il nudrimento, e che piu pron=
 tamente nudrisca. Molti giouani anco, che per non
 essersi ne i loro corpi ben distribuito il nudrimento,

COME SI POSSA LA SANITA

si sono trouati molto secchi e magri, con questa maniera di uita si hanno la carne in dosso accresciuta. E tutti i uecchi certo non ne hanno picciolo frutto sentito. Sia questo dunq; à uecchi come uno essercitio della mattina, cioè la fricatione con oglio, e poi il passeggiare, ò il farsi portare in lettica, ò carretta, ò per barca, senza uenirne pero in stächezza, facèdone dalle forze del uecchio cōgiettura. E cōe si è di sopra del māgiare e del bere, e de gli eßercitij detto, cosi si dira anco hora qualche cosa di questo ultimo. L'essercitio acuto (cosi chiamano quello, i cui moti sono ueloci, e celeri) estenua il corpo. Il contrario à questo il fa grasso. Il molto essercitio il disecca, il mediocre fa corpolento. Egli s'è detto gia di tutte le altre differentie de gli eßercitij, e delle fricationi. Ma le maniere dell'essercitio, che sono ò utili, ò nociue à uecchi, si intenderano si da l'affetto e consuetudine di tutto il corpo, come anco da gli uitij istessi, che l'offendono. Da l'affetto di tutto il corpo si cōprèderano à questo modo, perche quella ottima complessione di corpo, della quale s'è fin qua parlato, come e nella giouentu attissima à soffrire qualunque fatica uiolenta e forzata, cosi nella uecchiezza è à tutte le mediocri fatiche atta. Quella complessione poi, che ha ò le gambe grasse, ò il petto lato, ò piu del conueneuole sottili le gambe, ò che ha picciolo petto, ò pure troppo stretto, ò che habbia le gambe storte in fuori, ò pure arcate in dentro, ò che di altra qual si uoglia guisa esca dalla mediocrita, egli è alla maggior parte de gli essercitij inetto

perche il petto che ha uitioso garbo, si offende leggiermente da quelle cose, che con la uoce si fanno, le gambe col caminare piggiorano. Et à questo modo intendasi de le mani, del collo, delle spalle, de i lumbi, delle coscie, e di tutta la schiena, perche qualunque di queste parti non è uenuta dal suo principio ben fatta, con l'essercitarsi diuenta piu tosto debole, che ferma e gagliarda, eccetto se alcuno uolesse chiamare moti moderati gli piccioli essercitij delle membra deboli. Ma questa sarebbe una quistione del nome piu tosto che della uerita dell'effeto. Quelli essercitij, che per la sanita principalmente s'acconuengono à uecchi, si uogliono con le piu gagliarde parti del corpo fare, perche con queste si uengono anco à mouere, et ad essercitare le altre insieme. Anzi la consuetudine è quella, che puo il tutto nel fare elettione della maniera dell'essercitio, perche le cose consuete e solite, come non stancano, cosi diletmano anco colui, che essercitano. Come al contrario le cose insolite e dispiacciono, e stancano. Ma non debbono ne anco toccare i uecchi, ne uedere quelle operationi, che hanno di arte bisogno, come è il sonare il frauto, la tromba, la citara. nõ altrimenti, che si debbano fuggire la palestra quelli, che non fanno luttare. Si uogliono dunque i uecchi nelle solite fatiche essercitare togliendone però ogni uehemenza uia. La terza maniera di essercitij, della affettione si toglie, che è gia à tutte le eta commune, ma non ha però pari forze, e uirtu per tutto, come ne anco parimente per tutto nuoce, se di lei auiene che poco conto si faccia,

COME SI POSSA LA SANITA
percio che à quelli, che si trouano per leggier causa di
uertigine infermi, ò di morbo comitale, ò di male di oc=
chi, ò di dolordi orecchie, nõ s'acconuiene essercitarsi col
capo chino, ò con la schiena abbassata, ò rauolgendosi su
per la terra col corpo, anzi con lo spesso passeggiare,
col mediocre corso, con l'andare in carretta senza affatì
garuifi però, ui si rimedia piu tosto. Nel medesimo mo=
do diciamo, che non si debbano col capo in giu essercita
re quelli, che hanno il morbo, che chiamano uolgarment=
te squinãtia, che è tra il collo, e la bocca, ne quelli, che al=
tro male habbiano ne' denti, nelle gingiue, ò in qualunq;
parte del capo, ò presso il collo, come sono alcuni, che
si trouano sempre con mezza testa infermi, ilqual mor
bo chiamano hemicrano i Greci, ò come alcuni altri, che
per ogni leggier causa si sentono con molto dolore atte
sare i nerui del collo. Niuno di costoro dunque sosterra
essercitio, che gli empia il capo. Ma sono loro utili tut=
ti que' moti, che con le gambe si fanno, come al contrario
coloro, che hanno le gambe deboli, si debbono per lo me
glio loro con le parti superiori del corpo essercitare, ò
gesticolando e mouendo le mani, ò con le mani sole con=
tendendo da lungi cõ alcuno altro, ò col trar del disco, ò
con l'alzare e mouere de' pesi con mani, e finalmente con
ogni altro simile modo. Quelli poi, che hanno le parti
di mezzo delle gambe, e delle braccia atte ad essere of=
fese, possono ogni maniera di essercitio usare, pur che
non cel uieti niun de' rispetti gia tocchi di sopra. Le
parti però, che sono presso al petto, sono piu dallo es=

fercitio delle parti inferiori giouate, come quel delle
 parti superiori gioua à quelle, che sono d'intorno alla
 uesica, & alle reni. La milza poi, il uentricello, il fe-
 gato, gli intestini, come si trouano nel mezzo tra le
 parti superiori, & inferiori, cosi si hanno à regolare ne
 gli essercitij. Le fricationi però non si uogliono mai
 fare nelle parti inferme, à tempo, che esse patiscono,
 ma si bene à tempo quando esse sono sane, anco piu che
 nelle altre, e massimamente le fricationi secche, che è con
 un panno di lino, e con le mani sole copiosamente si fan-
 no. Anzi à quelli dolori, che ritornano sempre di nuouo
 fra un certo tempo ad alcune parti del corpo, perche
 essi non ui ritornino, gioua molto questa tale frica-
 tione, se ella si fara in quel tempo, che fra l'uno
 dolore, e l'altro ua in mezzo, & spetialmente due ò
 tre hore innanzi al dolore, perche à questa gui-
 sa si stabiliscono quelle parti, e meno riceuono que-
 gli soliti deflussi di humore grandi, che le si affli-
 gono. E queste cose non solo à uecchi, ma etian-
 dio à qualunque altro si sia di ogni altra eta, gio-
 uano ancho, e sono à tutti, communi. Ben ricor-
 do à uecchi soli, che non uogliano con le parti de-
 boli essercitarsi, à gli altri poi dico, che quan-
 to si troua piu ciascuno dalla uecchiezza lonta-
 no, tanto dee maggiormente con la parte inferma
 e debole essercitarsi. Il che accio che piu chiaro,
 e piu distinto si uegga anchora, il faremo con l'es-
 sempio piu noto. Fingamoci un corpo di giouane,

COME SI POSSA LA SANITA

di quelli, che ancora crescono, il quale habbia sottili le gambe, à costui sera di grande utilità, che gli si picchino queste così fatte gambe (cioè che gli si ungano di una certa maniera di unguento) e che gli si frechino un poco, e che usi il corso piu tosto che altra sorte di essercitio. Egli bisogna ben constituirli alcuno sopra, che gli prefiga il termine nel moto, non lasciandolo men di quello, che bisogna, essercitare, ne talmente piu, che egli ne uenga à sentire stanchezza. Questo, se bene è egli molto difficile à potere discernersi non solamente ne gli essercitij, ma in tutte le altre cose anco, noi certo habbiamo mostro essere facile in quelle cose al meno, che alla maniera del uiuere sano appartengono, perche nõ è in queste cose la occasione sforibunda, e presta, come ne' morbi essere si uede. Anzi quando noi in tutte le cose cominceremo con una misura securissima, e da quel che ne seguirà, andremo congietturando del resto, potremo ogni di ò aggiungerui qualche cosa, ò mancarne, & emendare quello, che lasciato si sia di fare, come à punto di coloro, che hanno le gambe sottili, che io essendomi già stato dato à curare un fanciullo di tredici anni, e curandolo co' precetti, che ho già detti, per tutto il tempo, che egli crebbe, il resi acconcio, e ben fatto giouane, perciò che il primo giorno, hauendolo ben prima unto di pece, il feci (come io soglio) correre, non già uelocemente, ne molto. Il secondo di fattolo frecare di una frecatione, che in qualita fusse mezzana fra la dura, e la molle, & in quantita, fusse poca, ma untuosa, il feci un poco piu cor=

rere, che prima, non pero con celerita e prestezza. E doppo il corso feci usarli la fricatione recuratoria. E gli ordinai, che douesse caminare ogni di, ma ne' principij poco, appresso poi questo moto accrescesse. Miraua anco se ne le gambe, di piu delle altre cose, gli fussero spetialmente cresciute le uene, e le gambe istesse, piu del conueneuole, per che questo offende, parte attrahendo a se col tempo copia di humori, parte torcendo le gambe in fuori, e male disponendole. Egli bisogna mirare anco se le gambe sono diuentate piu calde del conueneuole, e se si sentono qualche poco stanche, per che se niuna di queste cose ui e, bisogna accrescere il caminare, e'l correre, et un di si, un' altro no, operare la pece, che s' e detta di sopra. Che se alcuna delle cose gia dette ui apparira, bisognera non secondo il solito collocare sul detto le gambe pendenti in giu, ma al contrario alzate in su, e mancare delle cose gia dette, facendolo manco correre, e usare la fricatione, che uadi da basso in su. Quando poi hauemo con queste cose ridotte le gambe nel loro naturale essere, ritoglieremo i rimedij antichi, che trala sciati haueuamo, o accrescendoli alquanto, o pur mantenendo sempre ugualmente ad un modo, e faremo anco usare le frecationi, che chiamano rotonde, che sono nel mezzo fra le dure, e le molli, alle uolte cominciando dalle parti inferiori, alle uolte dalle superiori. Alle uolte anco sparse prima le gambe di polue' e postoui poi oglio su, le frecaremo. Ma il poluere uole essere di quello che chiamano pingue, cioe nel quale non sia cosa

COME SI POSSA LA SANITA

alcuna aspera, ne agre, perche quel poluere, che ha in se asprezza alcuna, come di pumice, ò qualche acrimonia salsa ò di nitro, estenua piu tosto, che non aumenta la carne. Chi hauesse le gambe grasse, e le braccia sottili, ha da usare tutti quelli essercitij, che con mani si fanno, e fuggire tutti quelli, che con le gambe si oprano, le fricationi però, e l'uso gia detto della pece s'hanno à fare nel modo detto di sopra, con le altre cose, che mostre habbiamo de gli essercitij delle gambe. Ne gia è poca la loro differenza, perche si trouano alcuni molto impotenti al moto, ancor che non siano à settanta anni giunti de l'eta loro, altri che sono molto piu di questi, robusti, hauranno passati gli ottanta. Quelli che sono deboli dunque, si lascieranno portare in carretta, ò in lettica per essercitarsi, piu tosto che non caminando co' piedi loro. Quelli che sono gagliardi, e nel'un modo, e nell'altro si esserciteranno. E conduremo amendui questi alla seconda fricatione, non però ad un modo istesso, ma sempre piu presto gli deboli, percio che questo è anco un precetto communissimo, che doue le forze sono deboli si dee una spessa, e poca fricatione usare, doue sono gagliarde, ui si dee oprare la rara, e molta. Ma cosi questo, come le altre cose, come facilmente si dicono, cosi è egli molto difficile ad hauere la cura di un uecchio, per conseruarlo sano, à punto come di quelli, che cominciano à stare meglio della infirmità, che hauuta hanno. E questa parte dell'arte chiamano i Medici moderni *Analeptice*, quasi *refocillatrice*, quel-

la altra, che della sanita dei uecchi ha cura, chiama=
no Gerocomice. Questi due affetti non sono una sa=
nita perfetta & assoluta, ma sono ò mezzani affetti tra
il morbo, e la sanita, ò non sono à niun conto parte alcu=
na di quella stabile, & habituata sanita, ma di quella
piu tosto, che chiamano fallace, e dubbia. Chiamando dun=
que la uecchiezza ò morbo, ò un certo morboſo affetto,
ò un certo che poſto tra il morbo e la sanita, ò pure falla=
ce sanita, & incerta (perche poco conto di coſi fatte
quiſtioni facciamo) diciamo che la compleſſione di un
corpo uecchio, poi che egli per ogni leggiera cagio=
ne s' infermi, ſi dee inquanto al modo del uiuere, cura=
re alla guiſa, che ſi curano quelli, che ſi leuano di ma=
latia. il perche facile coſa è dire, che ſi debba toſto la
mattina il uecchio, ungere con oglio, e frecare, ma at=
tamente queſte coſe eſſequire, egli è molto piu. che
difficile, perche ogni poco, che ſia la fricatione du=
retta, apporta ſtanchezza, e ſe ella è molle, non fa
l'eſſetto, come ne ancho quella, che è molto po=
ca. E la molta, che è buona per nudrire, digerisce
aſſai euaporando. Di piu, ſe il luogo, doue ſi ſpo=
glia il uecchio ignudo, è freddo, non ſolo non appor=
ta utilita alcuna, che egli ancho condensa, e raf=
fredda. S'egli è piu caldo del debito, di inuerno
facendo piu raro il corpo, il fa ſoggetto, & atto
ad eſſere offeſo dal freddo, di eſtate il fa con euapo=
rarlo reſtare exhauſto, e li toglie le forze, per=
che quelli, che hanno quella ſtabile & habituata sanita

COME SI POSSA LA SANITA
ne anco da uehemente cagione si trouano alterati, la
doue ogni minima cagione è occasione di fare gran mu-
tamenti ne uecchi. Il medesimo rispetto dunque si ha da
hauere e ne la qualita, e nella quantita del cibo, per che
ogni poco che ui escano da i termini i uecchi, ne sentono
gran lesione, la doue i giouani ne sentono pochissima
per grandissimi errori, che ui facciano. Piu securo dun-
que sera dare ad un debole uecchio poco cibo, e tre uolte
il giorno, come soleua gia Antiocho medico cibare se-
stesso. Egli passaua Antiocho. Lxxx. anni, e ogni
di ne ueniua à pie nella piazza, doue si facea la ragu-
nanza de cittadini, alle uolte anco ne andaua gran pez-
zo di uia à uisitare gli infermi. Et era da casa sua à la
piazza presso ad un quarto e mezzo di miglio, che egli
sempre à pie il caminaua, come anco facea uisitando gli
infermi, che erano da presso. Che se li bisognaua piu lon-
tano andare, parte andaua in carretta, parte in seg-
gia. Egli haueua in casa una cameretta, nella quale face-
ua fuoco l'inuerno, e l'estate senza farui fuoco haueua
un ben temperato aere. In questa camera tanto di estate
come di inuerno si fricaua sempre la mattina, essendo pe-
rò prima andato del corpo. E su la piazza in qualche
luogo presso la terza, ò al piu, la quarta hora del gior-
no mangiua pane e mele attico, il piu delle uolte cotto,
e piu di rado, crudo. Poi parte ragionando con gli altri,
parte leggendo solo qualche cosa, la passaua fino alla se-
sta hora del giorno. Poi tosto in qualche bagno publico
si frecaua, poi in essercitij atti à uecchi si essercitaua,
(de'

(de' quali essercitij si parlera appresso) poi bagnato che s'era, desinava mediocrementemente, mangiando prima di quelle cose, che fanno il uentre lubrico, e poi pesci, di quelli spetialmente che ò chiamano sassatili, ò che in alto mare uiuono. Nella cena poi s'asteneua di mangiare pesce, ma si toglieua qualche cosa di buono succo, e che non si putrefacesse facilmente, come è il farre cō mulso, ò qualche uccello in brodo schietto senza niuno assapora-mento. E con questa regola nel uiuere essendo uecchio, si mantenne in fino à lo estremo della sua uita Antioco co' sentimenti illesi, e con tutti i suoi membri integri e sani. Telepho grammatico uisse piu che Antioco, percio che egli giunse presso à i cento anni. Costui d'inuerno si lauaua due uolte il mese, l'estate quattro, ne gli altri tempi, che ui sono in mezzo, tre uolte. In quelli di poi, che non si lauaua, uerso la terza hora del giorno si ungeua con una picciola fricatione, poi si mangiua del mele p=fetto crudo mescolato con alica cotta in acqua. E questo solo li bastaua per uno innanzi desinare. Desinava poi alla settima hora del dì, ò un poco auanti, e prima mangiua herbe cote, ò cauli, che diciamo, poi pesci, ò uccelli, la sera non mangiua altro che pane solo cō uino adacquato. Egli come è à fanciulli alienissimo il uino, cosi è attissimo pe' uecchi. E uuole essere per costoro di quelli uini, che sono di natura ben calda, come sono nella Grecia la maluasìa, e'l uino di Lesbo, ò della Mesia, non gia di quella, che è presso l'Istro, ma di questa che chiamano Hellepontia, e che è nella nostra Asia à Pergamo uici-

COME SI POSSA LA SANITA

na, e come sono in Italia il Falerno, il Surrentino, doppo i quali sono anco perfetti in Italia quelli, che si fanno in Tiburi, & in Signa, ma uogliono amendue essere uecchi perche quando si beuono nuoui, non aiutano alla digestion del nudrimento per le membra, ne prouocano l'urina, ma si stanno gran tempo fluttuando nel uentre. Appresso à questi sono boni anco l'Adriano, il Sabino, l'Albano, il Gabino, e'l Triphilino. E di piu, tutti gli Aminei, che nascono in Italia e presso Napoli, & in Toscana. Quel di Mesia ha uirtu simili al Surrentino, come il perfetto di Tmoliti e al Falerno simile. Al Sabino & à l'Adriano sono simili il Titacazeno, e la Maluasiasia. Questi uini dunque poco antichi si uogliono da i uecchi bere, da quelli però, che non hanno troppo gagliardo il capo, perche à quelli, che gagliardo e forte l'hanno, sono assai atti & appropriati il Falerno, il Surrentino, il Lesbio, la Maluasiasia, il Mesio, e'l Tmolite. In ogni paese dunque si potra ciascuno con gli essempli gia detti, elegersi quello, che li parra p se piu atto, hauendosi però in questa elettione di uini p uecchi, tutto l'intento qui uolto, che il uin sia in sustanza sottilissimo, e di colore di oro, che suole Hippoc. chiamarlo, fuluo, e l'haurebbe potuto anco chiamare biòdetto. E anco atto et appropriato quel colore che è pallido quasi posto nel mezzo tra l'aureo, e'l bianco, perche mischiando i uini di questi due colori insieme, ne risulterebbe il pallido. In qual colore risulta anco misciando il uino aureo con l'acqua, secondo la quantita però dell'acqua diuersamente

apparisce. Di tutti questi, se noi al colore miriamo, il piu caldo è l'aureo, ò il biondo, che noi uogliamo qui dire quello che è meno di tutti gli altri, caldo, si è il bianco. Gli altri, che sono tra questi due nel mezzo, tanto piu ò meno forza hanno, quanto piu ò à l'uno, ò à l'altro si accostano. Questa dunq; è la principale e maggiore utilita, che possa dal uino, à uecchi nascere, ch'egli riscalda loro tutti i membri. La seconda utilita si è, che per uia della urina purga loro il sero, e la acquosita del sangue. Onde quel uino è anco ottimo per uecchi, che puo loro principalmente queste commodita prestare. E quello fa questi effetti, che è sottile in sustanza, perche fa urinare, e che è aureo, ò biondo che diciamo, perche questo è il proprio colore de gli uini ben caldi. Quelli uini anco che sono da principio stati ben bianchi, inuecchiãdosi acquistano una certa biondezza, onde diuentano primo pallidetti, e poi, anco pallidi à fatto, che se si conserueranno lunghissimo tempo, di pallidi diuenteranno biõdetti, e quasi aurei, che gia è impossibile i bianchi diuentare del tutto aurei. Quelli uini pallidi, ò aurei, che sono di pingue sustanza, & accrescono il sangue, e nudriscono il corpo, onde uengono ad essere alle uolte à i uecchi utili, quando non hanno acquosa humidita nelle uene, e desiderano un copiosetto nudrimento. Ma molto hanno i uecchi bisogno di quelli uini, che prouocano la urina perche in loro l'acquoso escremento abonda. Niun poi di que' uini, che fanno lunga dimora nel uentre, è buon per uecchi, come sono l'Amineo di Bitinia, & in Italia

COME SI POSSA LA SANITA

il Marso, il Signino, il Tiburtino, mentre sono però nuovi. E tutti questi sono bianchi. Gli altri poi neri, e crassi quelli che astringono, stanno gran tempo nel uentre fermi, e ui destano su fluttuationi, e tumulti, come è il Sibate, che nasce in Cilitia, e quel che chiamano Egeate, o Perperino, che nasce nell' Asia. Quelli poi, che essendo neri e crassi non astringono, come è il Scibelite, e'l Thyreo meno indugio nel uentre fanno, non prouocano però ne anco essi l'urina, ma la mandano ben giu à basso. Onde sogliono anco innanzi al cibo berne. Ma questi uini non sono à uecchi utili, ne beuendosi innanzi, ne in qual si uoglia altro tempo, come ne anco lor gioua cosa alcuna, che generi crasso succo, perche queste cosi fatte cose oppilano il fegato, la milza, e le reni. Il perche auiene, che i uecchi, che le usano abundantemente, altri ne diuentino hidropici, altri patiscano di male di pietra. Se alcun uecchio dunque uorra doppo il bagno uin dolce usare, hauendo gia la mattina mangiato, come habbiamo gia detto che soleua Antiocho fare, gli sera il Faustiano, o il Falerno ottimo, o non hauendo di questi, ogni altro uino, che à questi sia simile. E gli seranno tutti quelli simili, che seranno e dolci, e pallidetti insieme, & à questi uicini sono il Thereo, e'l Cirieno. Non uieterò à uecchi ne anco quelli uini, che si conciano con mele, massimamente à coloro, ne' quali si puo suspicare, che non si generi loro nelle reni qualche pietra, o ne' quali si tema di qualche impeto di podagra, o di altro morbo articolare. Quel uino,

che è à questa compositione col mele attissimo, si è il Sabino, ò qualche altro simile. Et in questo si pone del petrosinolo, quando si ha à morbi articulari à giouare: perche à quelli che patiscono di male di pietra, ui si uole meschiare anco un poco di betonica, e di cestro, che nasce in Francia, e la quale herba chiamano Sarxiphago. Quelli che con piu curiosita fanno questa compositione, ui aggiungono anco un poco di spicanardi. Sono bene delle altre cose, che hanno uirtu di prouocare l'urina, ma la maggior parte fanno una semplice beuanda di uino, e di mele, e ui aggiungono un pochetto di ruta, e di pepe. Che s'egli mangia alcuna cosa prima, che si bagni, e non ha il suo uentre di aiuto alcuno bisogno, dee dopo del bagno bere uin bianco, e che poca acqua toleri. Si uogliono poi fuggire tutti que' uini, che sono crassissimi, dolci e neri, perche oppilano le uiscere, ben che la oppilatione, che dal uino nasce, sia mediocre, che gia non si soccorre e rimedia facilmente à quella, che nasce da quelli cibi, che generano lento, e grasso succo. Onde si debbono forte i uecchi guardare di mangiare molta farre, ò cacio, ò sorba, ò conchiglie, ò bulbi, ò lenticchie, ò carne di porco, e molto piu di mangiare spesso anguille, ò ostreche, ò qual si sia altra cosa di quelle, che hanno la carne dura, e difficile à conquocersi. Per lo medesimo rispetto non è loro medesimamente utile spetie alcuna di cose marittime testacee, ò cartilaginee, ò di tonni, ò di altra maniera di pesci grossi, e duri.

COME SI POSSA LA SANITA

come ne anco è delle carni buona quella di ceruo, ò di capra, ò di uacca, benchè queste carni non à uecchi soli, ma à niuno altro siano utili. La carne di pecora non è male pasto per giouani, ma per uecchi non è troppo buona, e molto men buona è quella di agnello, per essere humida, muccosa, glutinosa, e flegmatica. La carne di capretti nõ è mica male per uecchi. Sono anco per loro buoni gli ucelli, che uiuono lontani da paludi e da fiumi, e da stagni. E tutte queste cose quando son salse e secche, sono migliori che non fresche. Bisogna dunque (come s'è detto) principalmente guardarsi da cibi, che oppilino. Che se alle uolte si troui l'huomo forzato ad usare queste cose copiosamente, si uuole tosto prendere il Diacalaminthes, che s'è già di sopra nel quarto libro descritto. E non potendosi hauere questa compositione, si potra usare il Diatrionpipereon. Che se ne anco questo si ritrouasse, pistaremo il pepe bianco, e il passeremo per seta sottilissima, poi il mangeremo con gli altri cibi, e ne porremo anco nel bere. Giouera anco in questo caso mangiare cepolle, anzi agli anco, se ui si troua l'huomo auezzo. L'antidoto di uipere, che chiamano Theriaca, si dà anco utilmente à uecchi, massimamente, se doppo cibi oppilatiui gli daremo cose, che questa oppilatione risolvino, innanzi alla Theriaca, perche allhora la Theriaca fa efficacissimi effetti, che se si trouera con queste cose purgato il uentre, con somma utilità potremo il dì seguente la Theriaca darli. Il medesimo effetto fanno e la Ambrosia, e la Athanasia, che chiamano, & altre simili

medicines de i gia detti aromati composte. Ben che il uecchio, che accortamente uiua, non habbia mai di tal medicina bisogno. Ma se hauera mai bisogno di quella maniera di uiuere, che estenua il corpo, quelle cose gli basteranno, che habbiamo in quel libro separatamēte scritte, doue noi della maniera del uiuere che estenui, ragionato habbiamo. Egli è chiaro gia (come io penso) che i uecchi hanno da usare il pane, che sia salso, fermentato, bene ammassato, e cotto, e che habbia da lasciar uia questa tanto da tutti lodata simila con tutte le altre delicate cose, che di lei si fanno, perche non solamente sono di dura conquottione, ma sono anco di cattiuo succo, & oppilano le uiscere. E non sarebbe cibo non solamente à uecchi, ma à tutti gli altri huomini anco tanto cōtrario, quanto sarebbero quelle turte e pizze, che di butiro e di simila si fanno, se non ui si mescolasse anco molto mele insieme. Ma che bisogna mescolare le cose buone e sane con le nociue, potendo da per se solo usarsi il mele, e cotto, e crudo, col pane? Ma bisogna piu cura hauere della bonta del pane, che di quella del mele. Il mele tanto sera migliore, quanto sera piu simile & à la uista, & à le uirtu à l'attico, che se non si potesse hauere tale, si puo ogni altro mele usare, pure che non habbia male odore, ò che non mostri in se apertamente le qualita della cera, ò pure qualche altra qualita estranea, che sarebbe piggior. La maniera del pane di simila, che s'è detta, non solo non gioua punto al uecchio, ma gli è anco alienissima. Ben gioua à gli Athleti per gli essercitij che

COME SI POSSA LA SANITA

à fare hanno . Al pane del uecchio se non si mescola molto sale, e molto fermento, e se non si fa ben quocere, genera succo crasso e glutinoso, il quale quando cresce molto, non puo essere ne anco à niuno altro utile. Generarebbe dunque ne uecchi oppilationi nel fegato, nella milza, nelle reni, & in coloro spetialmente, che hanno in queste uiscere naturalmente stretti i meati e l'essito de uasi, perche come ne le uene, che si uegono con gli occhi, si ue de gran diuersita della ampiezza di loro, tanto da uno huomo ad un' altro, quanto nelle parti di un solo, cosi si dee pensare che sia anco in quelle, che non si ueggono, e che stanno, come ascoste dentro nel corpo. Ma questa differentia non si puo conoscere, fin che non se ne è bene con la isperientia cerco. Intendo esperientia quella, che si puo dalle cose, che si mangiano particolarmente fare. Onde se alcun sera auerzo di mangiare queste cose crasse, e non ne sente offensione alcuna, si dee credere, che egli habbia late & ampie le uene delle gia dette uiscere. Che s'egli facilmente offensione ne sente, crederemo che strette le habbia . Noi habbiamo conosciuto un uecchio contadino, che era uisso piu di cento anni in contado . Costui togliea gran nudrimento dal latte di capra, chel soleua à le uolte mangiare con polpa di pane, che ui maceraua dentro, à le uolte il mischiaua col mele, à le uolte il quocuea, e ui poneua anco cime di thimo, e pane. Vn' altro, che credeua, che per uirtu del latte fusse tanto uisso costui, uolle imitarlo, e se ne sentiua del continouo male, comūque egli tolto l'hauesse, perche da principio gli si ag-

grauaua la bocca del uētricello, poi gli si attesauano da
 la parte destra i precordij. Hauendo medesimamente
 un' altro cominciato ad usare il latte, non si dolse per niu
 na di queste cose, perche egli il cōquocua bene, ne senti
 di cio rutto acetoso e fumoso, ne grauezza, ò gonfia
 mento alcuno ne' precordij, nel settimo di pero, da che
 hauea cominciato ad usarlo, confessò sentirsi chiara men
 te aggrauato il fegato, parendoli di hauere, come una
 pietra ne gli precordij da man dritta, in modo, che gli
 si trahueano giu le parti di sopra, e questo attesamento
 gli si stendeua infino à la gola. Egli è chiaro dunque,
 che à costui gli si era oppilato il fegato, à quell' altro
 gli si era gōfio e pieno di aere. Io ho conosciuto anco uno
 al quale per usare lungo tempo il latte, nacque nelle reni
 una pietra. Ne ho anco conosciuto un' altro, che ne per
 de tutti i denti. Ad alcuni dunque ha nociuto l' usare di
 lungo il latte. Alcuni altri l'hanno senza nocumeto, ma
 con gran frutto anco continouato di lungo, come quel
 contadino, che noi detto habbiamo, che uissè piu di cento
 anni, perche quando la qualita del latte non è punto con
 traria à la natura di chi lo usa, e per la ampiezza delle
 uene sono aperti e facili i meati delle uiscere, nō solo non
 se ne sente offensione alcuna, ma molti giouamenti se ne
 cauano, che dal latte nascono. I quali giouamenti sono
 gia prima stati da altri medici detti, come è un moderato
 andare del corpo, e la bonta del succo, che egli genera,
 oltra che egli forte nudrisce. Alle quali cose sono di grā
 de aiuto i pascoli istessi de gli animali, il cui latte s' ha

COME SI POSSA LA SANITA

da usare, benché siano alcuni, che fanno poco conto di questa auertenza, che io dico, de pascoli, quasi che ò niente ò poco facciano à la bontà del latte. Ma noi chiaramente uediamo, che se gli animali, del cui latte habbiamo à seruirci, mangiano scamonea, ò titinalli, che chiamano altrimente lattuche marine, quello latte ha anco uirtu e forza di aperire, e dissoluere, Onde si fa chiaro, che da un uitioso pascolo, si genera agre, acuto, & austero il latte, secondo la natura dell'herba. E perciò alcuni medici, che sono stati auanti à noi, mossi dalla isperientia hanno alcuni pascoli inetti al latte chiamati in lingua greca. Agalatti, di che habbiamo anco noi trattato altro ue. Hora basta sapere, che il pascolo de gli animali, che hanno à seruirci di latte di ottimo succo, dee essere ne agre, ne acuto, ne troppo austero. Questo altro penso, che sia chiaro, senza che io il dica, che l'animale dee essere giouane, e sanissimo, e mi pare, che sarebbe meglio, che fussero due, una capra, & una asina, perche à uicenda usassimo il latte hora de l'una, hora de l'altra, perciò che quello de l'asina è sottile è seroso, quel de la capra è di mediocre sustantia, questo dunque è di maggior nudrimeto, quando pero fa bisogno di nudrire, quell'altro è assai piu sicuro, perche s'egli si mangia solo con pane, e si digerisce piu presto, e non gonfia punto, ne si coagula nel uentre, massimamente hauendoui prima posto un poco di sale, e di mele. Egli bisogna ben saper prima la uirtu non del latte solo, ma di ogni altra cosa, della quale siamo per ben seruirci, se uogliamo sentirne utilita, che così

non ci bisognerà spesso ripetere il medesimo. E certo, che mi pare di essere qui stato piu lungo disputando del latte, e del uitio, che non era forse al proposito nostro, perché sarebbe stato meglio, mostra l'utilità, che da loro ne' uecchi nasce, rimettere alla elettione tanto del uino, quanto del latte, colui, che hauesse già le uirtu loro e comuni, e particolari apparate, perche bastaua dire del uino, che è quello che è molto caldo, e prouoca l'urina, è molto piu utile pe' uecchi, e del latte, che non si dee à tutti dare, ma à quelli soli, chel possono ben conuocare, e che non ne sentono accidete alcuno nella destra parte de' precordij. Ma perche molti non uogliono per fastidio leggere que libri, doue noi à lungo habbiamo di questa e di altre simili materie trattato, à forza siamo costretti essere qui lunghi, Onde (come io penso)meritiamo qualche perdono, e siamo iscusati, se qui non siamo del tutto breui, come essere douremmo. Questo si bene si dee sapere, che è impossibile, che alcun si possa bene e securamente seruire de le cose, che usare debbiamo, non hauendone altra dottrina, che come quella, che s'è poco fa, del latte e del uino data, anzi chi uorra ottimamente seruirsene, bisogna che egli habbia prima apparato e uisto il proprio trattato di tutte le cose che usiamo, con le loro comuni e proprie uirtu, e differentie infino à le ultime spetie loro. Ne già bisogna in questa opera copiosamente trattare di tutte le cose, che bisogna sapere colui, che uuele conseruare un uecchio sano, ma basta di alcune sole piu necessarie parlare, come s'è poco auanti fatto del latte, e del uino,

COME SI POSSA LA SANITA
e come faremo(ma con piu breuita) di alcune altre cose,
come à l'incontro di molte altre si tacera, bẽche chi uoles
se stendere in lungo il ragionamento, potrebbe recare in
campo tutte quelle cose, che sogliono abondare ne uecchi
e dire delle raucedini, del catarro, della pietra che suole
nascere nelle reni, delle podagre, de gli morbi articulari,
del asma, e di altri simili, e soggiungere la maniera, che
s'ha à tenere nel uiuere in ogni un di questi morbi, insie
me con le loro particolari medicine. E si mostrarebbe
costui à questa guisa non solo diligente, ma dotto anco
in sapere curare i uecchi. Ma come non bisogna andare
qui niuna di queste cose cercando, che si possono cauare
da i libri, doue si tratta della cura de' morbi, cosi non bi
sogna ne anco tosto fermarci, dette che habbiamo le cose
sole comuni e generali. Ma proposte queste cõuni, si
uuole anco tosto qualche altra cosa particolare soggiu
gner, che sia forte al proposito di quel di che si tratta, à
punto come noi fatto habbiamo, che hauendo ne' libri no
stri de gli Temperamenti mostro, come senza alcun dub
bio la uecchiezza sia fredda, ma nõ gia cosi chiaro, secca
(perche uogliono alcuni, che ella sia humida) era bene,
che hauendo qui, come per un fondamento tolte le cose
che iui del temperamento de' uecchi dette si sono, indi
quanto s'ha à dirne togliessimo, descendendo ancho à
trattare alcuna cosa delle particolari, parte per esser=
citare colui, che legge per impararle, parte anco perche
siano per essere come essẽpi alla inuentione delle cose,
che si sono à studio lasciate à dietro, percio che non è

gia ogn'un così diligēte e desto, che dal precetto uniuersale solo, essi ne possano le cose particular ritrouare e cauare, ma desiderano un che quasi con mano ue gli conduca, perciò che hauendo alcuni bene esperti inteso e ueduto, che il corpo del uecchio, quanto à le sue parti, è freddo, e secco, e che p la debolezza delle forze facilmete si colma di flegmatici et acquosi escrementi, tosto si forzerāno di cauar, questi fuori e purgarli, e di riscaldare et humettare le parti sode. Alcuni altri che ingānati dalla copia de gli escrementi, hanno indistintamente detto, che il temperamento de' uecchi sia humido, tosto nel primo mucuersi p curarli l'errano, mentre che pensano, che si debbano i corpi de i uecchi disseccare. Onde gli danno que' cibi che disseccano, come delle herbe, il caule piu tosto che la malua, ò che il blito, ò che il lāpazzo, ò che l'atriplice, ò che la lattuca, delle legume poi dāno piu la lētecchia, che la pti sana, et il meglio piu tosto che la faua, et il panico piu tosto che la spelta: delli frutti dāno loro le amēdole et il seme del terebinto piu tosto che cocozze, e cocomeri, e prunne, e celsi. Delle carni dāno lor piu tosto quelle delle fiere seluaggie, che delle domestiche, e le salate piu tosto, che le fresche. E finalmete loro suggono le cose, che hāno uirtu di humettare, e tolgono uolōtieri, et usano quelle, che disseccano, bēche in effetto la uerita ricerchi tutto il cōtrario, pche à i uecchi sommamēte i cibi humidi giouano. Ma pche sono anco di freddo tēperamento, onde ne generano tosto flegma nel uētre, e nelle prime uene, sono p cio paruti nocuii à quelli, che non hanno bē conosciuto

COME SI POSSA LA SANITA

tutto il temperamento de' uecchi, ne anco ueggono il capo el principio, come si debba la uita di quelli ordinare, per cio che non gioua loro nel'oglio, ne il caldo bagno di acqua dolce, ne il bere del uino, se non hanno di essere humettati bisogno. E che essi habbiano bisogno d'un moderato moto, e del sonno, ne fa ampia fede il uersaglio, doue bisogna tutto il uiuere loro drizzare. Il perche se talhora siamo per lo flegma forzati à seruirci di alcuna di quelle cose, del tronchio, e specino, dobbiamo poi tosto senza dimora ritornare al uiuere, che humetti loro il corpo. Medesimamente se à le uolte suspicando di oppilatione ci uolgiamo à i cibi, et à le medicine, che possano gli oppilati meati aprire, ne anco in quelli istesso bisogna astenerci da cibi di humido temperamento, e molto piu nel dì seguente dobbiamo in questo proposito stare saldi, dandoli farre con mele, e mescolandoui un poco di aceto, quasi apparecchiandolo alla guisa, che si fa della ptisana, e glielo faremo torre con uino melato (che chiamano mulso) ò con uin falerno, ò pure ueramente potremo farli usare il latte, (come s'è gia detto di sopra) ò ptisana ben cotta con pepe sottilissimo mescolato. E fra tutti gli altri frutti dell'autunno, le fico mature sono ottime, come l'inuerno poi le fico secche. Il pane anco uole essere fatto alla guisa, che s'è gia detto, acconcio ò con mele, ò con mulso, ò con qualche atto e buon uino. Noi qui, come per uno essemplio proponiamo queste cose, accio che chi legge, hauendo il suo intento uniuersale alle cose, che possono riscaldare & humettare, possa discer-

nere e giudicare à questa somiglianza quello che gioui,
e che non gioui. Ma perche nel corpo di uecchi si raguna
escremento, e flegmatico & acquoso, bisogna ogni di
prouocarli l'urina, non gia con medicine, ma con appio
e mele, e uini, che habbiano efficaccia, e uirtu di cio fare
e bisogna farli anco lubrico il uentre, spetialmente con
sorbire dell'oglio innanzi mangiare, e con assaggiare
auanti al cibo medesimamente, herbaggi concì con oglio
e garo. Queste cose sono sufficienti à mouere ogni di il
uentre, come sono anco le fico, quando se ne trouano pe
rò, e come sono le prune, & altre simili cose, che di esta
te e di autunno si trouano, nell'inuerno poi sono buone
le fico secche, e le prune damascene, lequali si uogliono
fare bullire in acqua, ò in mulso, doue sia un pochetto di
mele. E sera meglio se sera attico il mele. Ma per muoue
re il uentre le prunedì Spagna sono migliori, che le Da
mascene. Si puo anco talhora mangiare auanti qualche
oliua dolce in salimora. Non persuaderei io mai, che uec
chi prendessero l'aloë (come ueggo che molti uecchi, che
hanno secco il uentre, fanno.) Alcuni ne fanno pilule cõ
succo di caule, alcuni altri la tolgono in polue solamen
te con qualche liquore, alcuni con acqua, alcuni con mul
so. Gli ricchi sogliono costumare quella, che si compone
e fa con cannella fina. Questa medicina da alcuni è chia
mata Hiera dialoes, da alcuni Amara. Et alcuni la si ten
gono riposta seccà, per usarla con qualche beuanda, al
cuni altri la conseruano in mele crudo. Ma niuna di que
ste maniere di aloë fa per uecchi, saluo se qualche urgēte

COME SI POSSA LA SANITA
necessita il richiede, pche se con le cose dette di sopra si
discioglie il uentre, ne anco un di si un nò gli si dee dare co
sa medicinale, uiolèta, che se il uentre si trouasse cosi ristre
to, che nel terzo giorno nò mostrasse di disciogliersi, ba
stera all'hora darli la mercorella, ò herba mercuriale, che
chiamano, & il caule marino, che uolgarmente chiama
no la soldanella, & il Gneco (che chiama cartamo il
uolgo) in ptisana, & altre simili cose, che hanno in se
poca uirtu medicinale, come è anco la resina del Terebin
to, la quale si toglie à le uolte quanto è una noce ponti
ca sola, à le uolte quanto sarebbono due di queste noci, ò
pure tre, percio che non solamente puo disciogliere il uè
tre senza offenderlo, ma puo anco nettare e purgare
tute le uiscere, il fegato, la milza, le reni, il pulmone.
Le cose, che si sono dette, si possono uariamente usare, ne
eletta una di loro solamente, si ha da usare sempre, per
che la natura di colui, che con lungo tempo si troua in
una asuefato, poco piu si muoue poi, ne altera per la uir
tu di lei per la familiarita che prende seco. Bisogna dun
que e uariare à uicenda le gia dette cose, e quella composi
tione che di fico secche si fa. Vogliono essere queste fico
grasse, e si dee loro torre la scoreia, che le circonda. Il
medesimo s'ha à fare del cartamo, poi s'hanno à pistare
amendue insieme. E uuele essere à peso tanto dell'uno,
quanto dell'altro, benchè esperimentandosi questa confet
tione, si puo e giungere, e mancare del cartamo, secon
do la natura di chi lo toglie. E se ne potra togliere per
uolta quanto sono due, ò tre fico secche, secondo che la
isferienza

isperienza mostrera che piu ò meno à ciascuno ne biso
 gni, perche si trouano uentri altri piu, altri meno obediē
 ti à le medicine. Ma di quante medicine si sono dette, nō
 se ne dee niuna copiosamente dare, perche alcuni quādo
 si sentono bene euacuare, per allhora si rallegnano, ma
 quanto piu euacuati si trouano, tanto piu poi ne' gior=
 ni seguenti si ueggono ristretti e constipati. Dinascce,
 che à quelli, che in infirmita lunghe, come sono quelle de
 l'inuerno principalmente, gli si strigne e constipa il uē
 tre, & à quelli, che doppo una lunga infirmita, riualen=
 dosi auiene il medesimo, soglio io fargli lubrico il uen=
 tre non con cose agri infuse per le parti di sotto, ma con
 oglio solamente à questo modo oprato. Il quale oglio si
 puo anco talhora securamente usare per questa uia di
 sotto, quando il uentre è constipato, e ristretto, percio
 che con questo e si humetta e bagna l'escremento secco, e
 si fa lubrico il passo, e ne diuenta molle il corpo istesso
 del uecchio, duro prima & hirta come una dura pelle.
 Non sono gia però queste cose proprie del uecchio in
 quanto à uecchi, perche giouano anco à quelli, che si ri=
 uagliano da lunghe infirmita. Che cosa sera dunque pro
 pria del uecchio, come uecchio? Quella à punto, che con
 facendosi col temperamento di lui li gioua. Il che non è
 altro, che quello, per cui cagione si inuecchia, e da l'uno
 piu per tempo, ò piu tardi, che da un' altro, secondo che
 ò la natura da principio ci fece, ò che ci siamo poi nella
 uita essercitati, ò secondo la maniera, che habbiamo tenu
 ta nel uiuere, ò pur che ci siamo piu ò meno disseccati so=

COME SI POSSA LA SANIT A
uerchio per infirmita, ò ansietà, ò per altra simile cosa.
Che già non è altro in effetto quella, che chiamano pro=
priamente uecchiezza, se non un temperamento secco, e
freddo di un corpo, causato dalla moltitudine de gli an=
ni. Suole anco alle uolte auenire e nascere per un morbo
che le feбри cagionino. E questa anco, che dal morbo na=
sce, chiamiamo uecchiezza, come habbiamo già detto nel
libro, che fatto habbiamo del Marasmo (che non uuole
altro dire, che una tabe, & un mancamento de l' animan=
te) il quale affetto si uede non solamente ne gli animali,
ma nelle piante anco. E già s'è nel primo libro di questa
opera, mostra la neceßita, onde uenga in noi la uecchiez=
za. Da questo primo libro dunque, e da quello, che scrit=
to habbiamo del Marasmo, e da quelli de' temperamenti,
potrà chi uuole, nell' arte della cura di uecchi diuentare
dotto, che già la prouidenza & auedimento di ogni af=
fettione corporale consiste in due cose sole, & in discer=
nere la sua propria essenza, et in conoscere le uirtu e le
forze delle cose, che possono giouarli. Come à punto nel
la uecchiezza, della quale parliamo, chi ben conoscerà,
che questo affetto non è altro che una certa siccità con
frigidità, e conoscerà anco, che quelle cose, che possono
giouarli, sono quelle, che humettano parimente, e riscal=
dano, egli sera costui un atto e buon medico pe' uecchi.
Et essendo queste tali cose di quattro sorti, perche altre
si tolgono per bocca, altre à studio s' applicano di fuori
al corpo, altre cose si fanno, come è la fricatione, il moto
& altre simili, altre si euacuano, come s'è già nel fine

del primo libro detto, bisogna di tutte sciegliere sempre quelle, che possano riscaldare & humettare. E per sapere qual di loro sia piu per essere appropriato, e per giouare, ui è molto utile l'essercitio, che col mezzo de gli esempi si fa. So io dunque con questa maniera di rimedio che dirò, hauere alla sua debita misura, e conueneuolezza recato tutta la ampiezza del petto d'un fanciullo, che s'era molto dalla bebita proportion e conueniēza delle altre membra scostata. Io li cinsi con una fascia alquāto lata, quanto era sotto l'ampio del petto infino alle coscie accōmodandola in modo, che senza offensione, stesse ferma, non troppo stretta, ne punto lenta, et ampia. Et il feci essercitare p tutte quelle uie, nelle quali ui si oprano le braccia, e la uoce in gridare. Ma nell'un e nell'altro facea ristriagner, e rattener il fiato dētro. Il che si fa, quādo costringiamo forte d'ogni parte il petto, e premiamo in modo il fiato, che quello, che col respirar habbiamo prima attratto, il riteniamo. Egli bisogna dunq; respirar forte, chi uole cio bene et acconciamente fare, perche quanto piu si strigne aria dentro, tanto piu il petto s'attesa, e dilata. Egli è anco chiaro, che le uoci alte, e i gridi acuti e forti giouano molto à questo proposito, uolēdo essercitare tutte le pti del petto. Queste cose ne' giouani, che crescono, le pti naturalmēte mal poste, riporre in una debita e cōueniēte proportion. Possono anco usate pcamēte giouar à quelli, che nella pfteta eta e grādezza giunti si trouano. Ma nel uecchio non bisogna cosa alcuna tale operare, essendo piu utile (come s'è gia detto) che

COME SI POSSA LA SANITA
le sue parti deboli e inferme si stiano otiose, e senza esser
citarfi. E ben molto utile à questa eta nelle sue solite ope
rationi essercitarfi, ancor che li sia nociuo alquanto. Al
contrario si dee ne' giouani tentare di mutare quello, che
lor nuoce, ancor che ui si fussero dalla lor fanciullezza
auuzzi, perche possono ben le loro forze soffrire un mo
derato mutamento, e sperare nel resto della uita di ca
uarne qualche frutto per miglior uiuere, là doue il uec
chio, se ben potesse egli à poco à poco con lungo tempo
mutare un cattiuo costume, perche non haurebbe quando
potersi di questo migliore costume acquistato godere,
ui spenderebbe ogni fatica in uano, non altrimenti, che
se un di ottant'anni cominciasse ad imparare qualche ar
te. Or come non è poca la differenza de' uecchi tra se
stessi, ò che alla eta si miri, ò alla complessione del corpo,
così è medesimamente grande quella del distemperamen
to di coloro, che di fredda e secca complessione sono (uo
lendoli alla complessione mediocre comparare) ò che tra
se stessi si comparino, ò pure co' uecchi. E senza alcun
dubbio questi hanno bisogno di essere humettati, e riscal
dati, ma si puo con maggior securta cio fare in coloro,
che per la eta possono maggior essercitio soffrire, ò che
hanno ancora fresche le forze e gagliarde, percio che
questo così fatto distemperamento di corpo è come un
uersaglio, doue s'ha à drizzare ogni rimedio e cura, e
non già la uecchiezza, ne altra eta. Ma percio che con la
congiettura trouiamo e uediamo la misura, e natura de
gli affetti, per questo noi soliamo considerate anco la

eta. Questo istesso cauiamo dal'hauere notitia del cōsuetto e solito modo di uiuere del patiente, e dalla notitia anco delle cause, che istrinsecamente ci offendono. E tutte queste cose ci giouano ad hauere una piu certa notitia de gli affetti, non ci accennano ne mostrano però ad alcun modo i rimedij, benchè gli Empirici uogliano, che queste cose siano una parte di tutta la Syndrome che chiamano (che non uole altro dire, che concorso) hauendo dalla isperienza cauata la cura à i rimedij, e non dalla uera e ragioneuole arte, secondo che gli affetti ricercano, che oprare si debba. Il perche con piu ragione si mosse Hippocrate à scriuer molte, come si possono e conoscere, e presagire prima i morbi particolarmente. Il che è stato poi da i Medici perfetti seguito, che uedeuano chiaro quanto facilmente haurebbe ritrouato il rimedio colui, che hauesse cōpita notitia hauuta dell'affetto di quel corpo, che egli cura, ò sano, ò infermo. Che gia (come spesso habbiamo detto) si dee da quel precetto della medicina incominciare, che dice, che i cōtrarij co' cōtrarij si curano. Ritrouato poi quello, che ha à seruire p rimedio, e conosciuto insieme le sue forze, e uirtu, al corpo mal disposto daremo sempre cose contrarie alla sua praua dispositione, al ben disposto e sano daremo cose alle sue forze, simili. Anzi uolendo qualche distemperamento, che non sia però uscito da gli termini della sanita, correggere, ui opraremo quasi un certo contrario modo di uiuere, ne gli otiosi però, e che in nulla s'effercitano, perche in quelli, che in negotio si trouano, opraremo co

COME SI POSSA LA SANITA

se simili, massimamēte essendouisi gia cosi assuefatti i corpi. Ma spesso suole piu l'una, che l'altra di queste due cose auenire, quasi che le nature istesse da per se senza maestro, e chi gliele insegni, s'eleggano quello, che piu e' lo lo appropriato & utile. Et à corpi male disposti tanto daremo cose contrarie, fin che li uedremo resi al pristino stato, la doue quella maniera di uita, che emenda e cura li distemperamenti, per lo piu si manda piu in lungo, percio che per la maggior parte sono morbi alla natura nostra simili quelli, che ci assagliano, cōcio sia chi e' di calda complessione, facilmente in caldi morbi incorre, e chi e' di fredda, in freddi. E cosi de gli altri proportionalmente. Ritorna dunque cio che e' distemperato, piu ageuolmente alla sua propria natura, che non à l'ottimo e perfetto temperamento, percio che essendo il temperamento posto nel mezzo d'ogni distemperanza, chi si troua in morbo alla sua natura conueniente, piu si uede dal temperamento lontano, chi in morbo alla sua natura dissimile si troua, meno e' dal temperamento lungi. Le consuetudini dunque, benché prauæ, non si uogliono immutare, se si trouano ancora con qualche menda i corpi. Anzi non si uuole cio sempre in una compiuta sanita tentare, ma allhora si bene quando colui, nel quale si dee questa mutatione fare, si troua molto, da i negotij ciuili fuori. Questi precetti dunque communi à tutti i temperamenti, particolarmente si uariano, secondo che s'e' ciascuna distemperanza da l'ottimo temperamento riceffata, e fatta à dietro. Ne e' egli marauiglia se le

complessioni distemperate, che si trouano nel mezzo
 fra la perfetta e compiuta sanita, e'l morbo sensibile
 e chiaro, si mostrano dubbie, e quasi à l'una parte, & à
 l'altra pendenti, nel modo de l'ordinare la uita. Non
 si dee ne anco alcuno merauigliare, che si ueggano le
 genti essere dalle medesime cose lesi e soccorsi, per-
 che allhora si ben merauigliare ci potremmo, quando
 tutti gli huomini fussero d'una simile complessione di
 corpo, e uedeſimo alcuni dalle medesime cose essere e
 guariti, e lesi. Ma percio che le complessioni di mol-
 ti huomini, sono tra se contrarie, non e senza ragione
 che si uegga à molti uenire da cose contrarie utilita.
 Onde si puo maggiormente, chi uuole, merauigliare di
 tutti quelli medici, che senza fare prima differenza alcu-
 na delle nature de gli huomini, si sono posti à scriuere de
 l'arte di conseruare la sanita, percio che come non è pos-
 sibile, che il calzolaio accōmodi una scarpa ne' pie di tut-
 ti gli huomini, così anco non potra mai il medico accom-
 modare à tutti una maniera di uiuere, che gioui. Quinci
 moſi alcuni hanno detto, che è molto salutare per lo
 corpo, essercitarsi forte ogni dì. Alcuni altri hanno det-
 to, che nulla oſta per uiuere sano, che si meni del tutto
 la uita otiosa e quieta. Sono anco di quelli, à quali pare
 molto atto alla sanita il lauarsi, ad alcuni altri pare
 il contrario, e dicono anco, che il non lauarsi gioui.
 Il medesimo anco hanno detto del bere del uino, &
 dell'acqua, & delle altre cose anchora medesimamen-
 te, non solo di quelle, che appartengono al uiuere

COME SI POSSA LA SANITA

sano, ma che sono anco rimedij ne' morbi . E cosi hanno
piene le carte di cose tra se contrariissime, tal che di ra=
do si troua, che essi tutti fra se in una sola cosa conuen=
ghino. Ma la isperienza chiaro ci mostra, che puo alcuno
e dalle medesime cose essere offeso, e giouato , e dalle cõ
trarie parimente soccorso e leso. io ho conosciuto alcu=
ni, che se per tre dì soli restauano di essercitarsi, s' infer=
mauano tosto, alcuni altri, che ben che uiuessero del con=
tinuo in otio, e quietamente, si manteneuano nondimeno
sanissimi. E di questi istessi ho ueduti alcuni non lauar=
si mai, altri che non lauandosi , erano tosto dalla febre
occupati, come ne era uno Premigene da Metelino . E
che questo sia come io dico, il fanno anco coloro, che dalla
isperienza sola raccolgano l'arte . Niuno di loro però
come ne' morbi, cosi ha anco mostri i segni co' quali si
possa ritrouare e conoscere, che maniera di uita per cia
scun si ricerchi, perche in pochissime cose si troua , che
habbiano compiutamente assegnato le Syndrome , cioe
concorsi, che chiamano gli Empirici, come nella exulce=
ratione del pulmone, e nelle punte del fiãco. Ma la mag=
gior parte hanno una cognitione congetturale de' mor
bi, i quali non si conoscono dal concorso di alcuni certi
accidenti, ma uogliono un huomo, che finalmente sappia,
e conosca l'affetto del corpo, e che possa particularmen=
te ritrouare tutte le cose à questo tale affetto atte , &
appropriate. E questo, che detto habbiamo , noi essendo
ancor giouani, scorti dalla ragione istessa ritrouammo.
Di che si fa anco chiaro, che una isperienza per lunga,

che sia, non potramai niuna di queste cose gia dette, senza la ragione ritrouare. Hauendo inteso io di Premigene, che non lauandosi, gli uenia la febre, col mezzo della ragione discorsi e ritrouai, che in lui si generauano escrementi fumosi, che haueano bisogno di essere cauati fuori per euaporatione. Onde perche la pelle era piu densa di quello, che bisognaua, per mandare uia fuori ogni cosa, quello che per non poterne uscire, ui si fermaua, eccitaua calore sotto il quoio. Il perche era à cosi fatte nature utilissimo il bagno, e non solo per questo, che ne traheua fuori quel fumoso escremento, ma per questo anco, che humettaua, e con dolce humore. Volsi dunque anco ponendo la pianta della mano sul petto di Premigene, uedere che qualita di calore ui hauesse, e ritrouatolo agre, e mordace, quasi simile al calore di quelli, che hanno mangiato molte cipolle, tanto maggiormente mi parue di hauerne bene congetturata e ritrouata la causa. Il dimandai anco, s'egli mai senza bagnarsi, punto sudaua, e dicendomi egli di no, mi parue di hauere piu certa appresa la notitia di quello affetto. Ho uisto poi alcuni altri, che hauendo questo calore mordace, come Premigene, non incorreuano in febre, perche trametteffero una uolta il bagno. E questo era, perche col sudore si euacuauano loro quegli escrementi. A Premigene, oltra la disposition naturale, la maniera anco del uiuere, ancor che per una uolta sola hauesse tralasciato il bagno, era occasione di hauere la febre, perche egli per lo piu si staua in casa, doue ò scriueua, ò

COME SI POSSA LA SANITA

leggeua sempre, perche egli era Peripatetico, e non cedea à niuno altro della eta sua. Sappiamo bene anco, che à quelli, che non si cumulano naturalmente di questo cosi fatto escremento, e cagione di loro generarne una assidua diligenza e cura nelle fatiche. Onde habbiamo ueduto un' altro, che hauua questo simile calore mordace, e nondimeno perche egli lasciasse per un di di bagnarsi, non per questo incorreua in febre. Il che aueniua, perche non era egli dedito à gli studij, ma ne andaua per la citta facendo i negotij suoi, comprando, e uendendo molte cose, e contendendo anco alle uolte. Onde ne uenia percio forzato à sudare. Mi ricordo hauere cōseruato molti anni sano un di coloro, che ogni anno di estate incorreua in uno acuto e colerico morbo, col uietargli l'essercitio, perche essendo egli di temperamento caldo e secco, come Premigene, usaua un forte e gagliardo essercitio, e si trauagliaua per lo sole, e per la polue. Il perche ne gli accresceua souerchio il calore, e gli si densaua la pelle, e diueniua inetta all'euaporare, lequali due cose senza alcun dubbio nel corpo, nel quale etiandio accadeuano, accendeuano la febre. Diro dunque hora quello, che soglio sempre nell'arte del medicare hauere pronto in bocca, cioè che anchora che il discorso ragioneuole facilmente quel che cerca, ritruoua, e che l'esperienza gliene fa poi fede, e gliele comproba. Ben che questo è assai piu merauiglioso, che dicendo Hippocrate, che alle complessioni calde è piu utile uiuere in otio, e queta=

mente, che non essercitarsi, non sono nondimeno pochi que' Medici, che non conoscono ne anco quali siano questi così fatti huomini, ma à tutti ugualmente impongono gli essercitij. Al contrario sono alcuni altri, che uogliono, che l'essercitio nulla gioui alla sanità. Vi ha anco un'altra terza maniera di Medici, che permettono l'essercitio à quelli, che sono di essercitarsi auezzi, e'l uietano del tutto à quelli, che essercitare non si sogliono. Tutti questi senza alcun dubbio errano, ma meno quelli, che si sono detti nel terzo luogo, perche chi ad qual si uoglia cosa si assuefa, per lo più fa elettione di uno uso conueniente alla natura sua, che già offeso da quello, che gli si disconuiene, suole ciascuno tosto rifiutarlo, e lasciarlo, ben che alcuni ò dalla dolcezza uinti, ò dal piacere, ò pur che per troppa stoltitia non s'accorgono di essere dalle cattive consuetudini offesi, ui stanno su saldi e ui si intertengono. Ma questi sono pochi, e sono assai più quelli, che non ui stanno fermi. Onde è più ragioneuole à dire che meno errino que' Medici, che uogliono, che ogni consuetudine si serbi, e mantenga, e che peggio assai dicano quegli altri, che credono, che nulla importi per la sanità, che un prima che mangi, ò pure doppo che ha mangiato, si esserciti, e medesimamente quegli altri ancora, che dicono, che si debbano tutti gli huomini essercitare. Che se uogliamo questi tra se stessi comparare, men male dicono quelli, che uogliono che sempre si debba l'huomo prima che mangia, essercitare.

COME SI POSSA LA SANITA

Il che credano alcuni, che habbia inteso Hipocrate, e detto, quando ne gli Aphorismi scriue, che la fatica dee precedere il cibo. Ma non ueggono, che egli qui parlò dell'ordine del'essercitio, e del cibo, e non disse, che queste due cose insieme à tutti gli huomini giouino. Bẽ dee l'essercitio precedere il cibo in quelli, à quali è utile l'essercitarsi. Ma che non sia à tutti l'essercitio utile l'ha egli chiaramente mostro nel libro de' morbi uolgari, quando dice, che le cõplezioni calde debbono star si quiete e tranquille. Il che anco ne gli aphorismi, ma nõ già chiaro, toccò sotto quello precetto generale, che co' cõtrarij i cõtrarij si curano. E bẽ puo auenire, che à le uolte pare, che questi precetti dell'essercitio siano tra se diuersi e cõtrarij, poi che nõ m̃acano di quelli, che chiamano essercitio ogni moto al corpo, che si moue, cõueniente, alcuni altri dicono, che il moto uiolento e forzato è solamẽte essercitio, tal che toltolo nel primo significato, ogn'huom uede, che tutti desiderano l'essercitio, nel secondo significato poi non è già così, perche pare, che non bene si possa à questo modo conprenderui anco quelli, che si conseruano sani in carcere, i quali pero con lungo spatio di tempo uengono meno e periscono, uietandogli si del tutto l'unger si, il lauar si, che non è già merauiglia se essi per pochi di si mantengono sani. Se sotto questa uoce di essercitio dunque si comprende ogni moto, diremo che si sia essercitato e colui, che ha passeggiato, e colui che si è fricato, e colui che si è bagnato, pure che egli mosso si sia con modo conueniente al presente stato del corpo suo. Che se ad al

cuno anco queste cose si uietassero, egli uerrebbe ad infermar si ogni modo, perche non solo ueggiamo i prigionj, à i quali si uietano, infermar si, ma morirne anco, se lungo tempo à quel modo in ceppi si trouano. Che se i moti uehementi si hanno solamente à chiamare essercitij, à questo modo sera egli uero, che non hanno tutti gli huomini dell' essercitio bisogno, perche quel Premigene non cercaua moto alcuno uiolento, ne anco prima che si lauasse, passeggiava dieci passi nel portico, che era dinanzi al bagno. Anzi l' ungersi di oglio, e doppo il bagno nettarsi l' acqua di dosso, sono assai gran moti ad huomo di cosi fatto temperamento. Egli caminava costui innāzi cena, e disputava con gli amici. Il medesimo faceua anco la mattina in casa. Non si troua dunque, che alcuno sia mai stato giouato da una somma inertia, e lentezza. Ma quando Hippocrate psuade la quiete à le complessioni calde, uieta loro il uehemente e forzato moto. Et io ho resi molti sani, che per gli moti loro, che tutta la estate faceuano, soleuano ogni anno nel principio dell' autunno infermar si, col togli solamente questi ta' moti. Ho medesimamente conseruato sani molti, che soleuano spesso prima infermar si, ad alcuni uietando il uehemente essercitio, alcuni altri recando dalla quiete ad essercitarsi. Ma questi sono piu freddi di quelli, che sono temperati e mediocri, e di affetto al tutto contrario à quelli, che sono caldi e secchi. De segni de' temperamenti non solamente nel libro de' temperamenti scritto habbiamo, ma in quello anco, che intitolamo dell' arte del medicare. Ben ci pos

COME SI POSSA LA SANIT A
siamo di quelli medici merauigliare, che non discerno=
no ne anco quelle cose, che chiaramente al sentimento
si mostrano, percio che chi non uede quanto sia gran=
de la differenza che è tra gli huomini istessi? Onde i
medesimi essercitij, gli medesimi cibi ad alcuni giouano,
ad alcuni nocciono, non altrimenti che ne' morbi si fac=
ciano. Per la qual cosa come doueuano essi sapere, co=
me cosa chiarissima, che non tutti gli huomini appeti=
scono, e richiedono le medesime cose, cosi quando scriue=
uano i loro libri, doueuano determinare e mostrare
quello che ò nocesse, ò giouasse à ciascuno. Che cagio=
ne dunque mosse costoro à lasciare di determinare que=
ste cose, che le hauea nondimeno gia prima Hippocrate
tocche? Certo che non altro, che una loro sciocca ambi=
tione, mentre cercauano di essere chiamati capi e princi=
pi delle sette, e di conseguire fra gli altri gloria. Per la
qual cagione nõ uolsero essi seguire quelle cose, che chia=
ramente apparuiano. ma le loro opinioni piu tosto, che
essi da se stessi poneuano in campo. Gli posterij poi che
s'auennero ne' libri di costoro, la maggior parte segui=
rono quelle pazzie, si perche non haueuano cosa miglio=
re apparata, si anco perche erano rozzi, e del tutto
ignoranti della scienza demonstratiua, laquale fa le cose
uere dalle false discernere, e le cose anco ben deter=
minate, da quelle che non bene determinate si troua=
no. Onde sempre fara anco chiara questa scienza, la
ignoranza di coloro, che hanno senza retta determi=
natione qualche cosa scritto. E però noi qui diligente=

mente, ma con breuita repeteremo ancora la materia delle cose gia dette. A quelli, che hanno naturalmente un calor mordace, in modo che ne generino escrementi fumosi, è molto salutifero il bagno. E di piu, i moti piccioli e lēti, perche il molto, e' l' ueloce gli è cōtrarijssimo. A costoro dunque giouera non una uolta solo, ma due anche il giorno lauarsi, massimamente l'estate. E debbono cose di buono succo mangiare, doue non sia cosa agre. E loro molto contrario e nimico l'andare per lo sole, l'irarsi, e' l' molto contemplare. Le nature, che sono da questa diuerse (come quelle, che sono di freddo & humido temperamento) amano piu gagliardi moti, e cibi che generino per lo piu sottile succo. Quali questi cibi si siano, ne habbiamo noi in un libro scritto. Queste nature non sentono offensione, ne se nel sole si essercitano, ne se dal bagno si astengono. E grandissima la differenza, che è tra le due nature gia dette, perche il temperamento freddo, & humido e contrarijssimo à quello, che è caldo e secco. come il caldo è al freddo contrarijssimo, e l'humido al secco. Il freddo e secco è al temperamento de' uecchi somigliantissimo, onde le complessioni cosi fatte inuecciano anco presto. Ma s'è assai ragionato di sopra di questo temperamento. L'humido, e' l' caldo poi è molto soggetto à morbi, che dalle flussioni nascono. Et ha questa complessione bisogno per suo conseruamento, di quel precetto à tutte le nature distemperate commune, cioe di correggerla e curarla con cose cōtrarie, trouandosi in otio pò, e di conseruarla cō cose

COME SI POSSA LA SANITA

simili, non potendo per gli negotij hauere di se stessa cura. Quanto à gli essercitij di questi corpi, diciamo che debbono molto affaticarsi, p la humidita del corpo, e che non debbono ueloci moti usare, per lo calore, che hanno in se. Ben si dee stare diligente et accorto, quando da una maniera di uiuere lenta et inerte si passa à gli essercitij, perche se non si purgano, et euacuano prima che si essercitino, uengono tosto i morbi delle flußioni ad affligerli, percio che tutto quello, che congelato e crasso ne gli humori del corpo si truoua, ò pure poco freddo, tosto si cõuerte tutto in spirito, e si sparge per le membra. Queste tali compleßioni dunque nella primavera anco sono à que' morbi principalmente esposti, che di repletionem nascono, come sono la synanche, e cinanche, che chiamano, i catarri, le hemorroidi, il flusso del sangue, i morbi articulari, l'ophthalmia, l'exulceratione del pulmone, le punte de' fianchi, e tutti gli altri finalmente, che sotto quello della inflammatione si comprendono. Onde bisogna prima nel principio della primavera prouederui cõcauargli del sangue, ò toccandogli le uene ò aprendoli (come s'è tocco di sopra) le punte de gli ossi del tallone. Che se essi fuggissero questa uia di rimedio, si uogliono purgar con medicina non di simplici uirtu, ma che possa trar seco e la colera, e il phlegma, e gli escrementi acquosi à guisa di sero. Quel che si è detto dell'essercitio, intendasi anco douersi fare del bagno, perche ne anco il bagnarsi è securo, se nõ si inanisce, & euacua prima il corpo. Euacuato che egli è, gli è quel bagno principalmente

mente utile, la cui acqua non è buona per bere, ma ha in se qualche uirtu di digerire euaporando. Il uino (come s'è già detto prima) è à le nature fredde e secche utilissimo. Consideriamo hora un poco s'egli a tutte le nature calde è atto & appropriato, ò se è loro piu utile il bere dell'acqua, come ne' libri delle Epidimie di Hippocrate si legge, per che parra perauentura absurdissimo, che un giouane atletico, ò soldato, ò pure zappatore, ò metitore, ò aratore, ò che altro simile lauoro robusto esserciti, habbia à bere solamente acqua, e parra che in cio s'inganni Hippocrate dicendo assolutamente, che i temperamenti caldi richiedono il bere dell'acqua. Ma à me pare, che Hippocrate non dicesse cio assolutamente, ma delle nature sopremamente calde, che per lo loro distemperamento sono tali, e non perche habbiano in se molto calore naturale, il quale egli afferma, che con l'esercitio de gli athleti si aumenta, la doue chi è per distemperamento, caldo, non potra egli mai diuentare ne buon soldato, ne buono athleta, ne buono zappatore, ne buon metitore, ne buon aratore, ne finalmente atto à lauoro alcuno cittadinesco, ò di contado, che già questi ufficij sono di persone gagliarde e forti, e non potranno essere mai tali se non seranno di mediocre temperamento, che se di mediocre temperamento seranno, hauranno senza alcuno dubbio molto calore naturale. A questa cosi fatta natura dunque, come è ella mediocre, cosi le si uuole mediocre uino dare, mentre che ella però nel mediocre temperamento si manterra, poi che questa anco bisogna non

f

COME SI POSSA LA SANITA

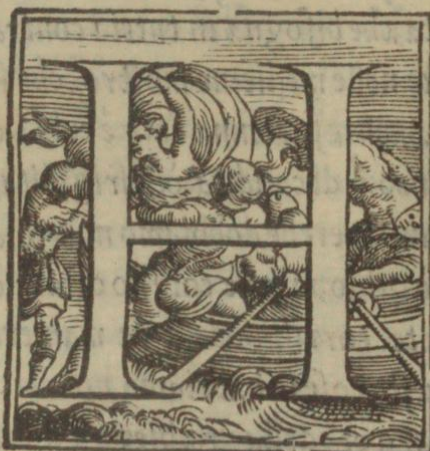
solo nella uechiezza, ma nella declinatione della et à anco, diuentare piu fredda del mezzano temperamento. A colui dunque, che ha calidissimo il temperamento (che è un distemperamento, che non esce i termini della sanita) gioua astenersi à fatto del uino. Ma perche nel generale sono tre le differentie del caldo temperamento, una calda solamente, ma posta tra l'humido e'l secco nel mezzo, l'altra calda e secca, la terza calda & humida, la prima per tenere tra que due contrarij un mezzano temperamento, non uerra mai à diuentare sommamente calda, perche le soprauerebbe tosto la siccità, e noi non poniamo già questa prima, secca, ma calda solo, e tra l'humido el secco posta nel mezzo. Nella seconda differentia poi, che era calda, e secca, puo talhora un gran calore innaturale, nascere, quale è quello, che si uede nel distemperamento, che con la sanita si troua, ma con lungo spatio di tempo questo calor ui nasce, la doue fra poco, tempo puo uno smisurato calore generarsi (come è quello, che suole in un distemperamento di sanita auenire) nella terza differentia, che era calda & humida. Ora à la prima differentia, che detta habbiamo, faremo dare tanto uino adacquato, quanto si troua ella dal supremo distemperamento lontana. A niuna poi delle altre due restanti faremo darne gocica, massimamente essendo elle ben calde, come s'è mostro di sopra. Che già non essendoui tali distemperamenti, si puo loro dare del uino, ma poco & adacquato, e uuele essere di colore bianco, e di sustantia, sottile, come al contrario à gli distemperamenti freddi si

uogliono dare uini ben caldi, onde il uino calidissimo è à gli freddissimi distemperamenti utile. A gli altri poi hanno à corrispondere proportionalmente nella calidità, perche non bisogna solamente recarci in core questa generalità, che con contrarij i contrarij si curano, ma il rispetto anco della quantita, che bisogna in tutti i contrarij essere. Come s'è dunque nelle medicine mostro, che si debba considerare non solamente se alcuna cosa è calda, ò fredda, ma in che ordine anco ò di calidità, ò di frigidità, così anco bisogna fare de uini, perche dobbiamo non solamente eleggerlo leggiero ò caldo, ma che col suo calore ò frigidità conuenientemente corrisponda à la maniera del distemperamento. E queste cose le habbiamo noi dette per quelli, che nella mezzana età della uecchiezza si trouano, sapendo che nella prima parte di lei si trouano quelli che chiamano Homogerōti i Greci, cio è uerdi uecchi, e robusti, perche possono ancora ne negotij ciuili essercitarsi, e che la seconda parte è quella, che propriamente uecchiezza si chiama, percio che di lei si puo ueramente dire, lauato mangia, e chiude gli occhi al sonno. Il che non s'acconuiene già à la terza parte, nella quale detto habbiamo, che Thelepho grammatico si lauaua due e tre uolte il mese, che già per la debolezza delle forze, non sostengono costoro uno assiduo uso del bagno. Vi è anco, che per la frigidità della complessione loro, non generano escrementi mordaci, che habbiamo percio del bagno bisogno, chiamano i Greci coloro, che à questa parte di uecchiezza si trouano, Pempeli, quasi già in punto per essere mandato d'hora in hora nell'altra uita.

f ij

DI GALENO.

COME SI POSSA LA SANITA CONSERVARE LIB. VI.



AVENDO da inco=
minciare in questo libro
un'altra speculatione so
pra l'arte del conserua=
re la sanita, mi pare di
douere replicare i capi de
le cose gia dette, come ne
cessarij à quello, che à
dire si ha. Egli si è dun=
que prima detto, che cosa e sanita, poi s'è nel generale de
scritta, e finalmente s'è mostro come si possa ella conser
uare. Cō questo si aggiunse, che i corpi de gli animali si
alterauano, e mutauano perpetuamente, onde ne seguiua
di necessita, che la loro sanita, che era sempre imperico=
lo di corrompersi, hauea dell'aiuto nostro bisogno, pri
ma che ne uenisse à cosi notabile mutamento, che se ne in
fermassero gia chiaramente i corpi, e che questo aiuto
non ueniua altronde, che dal mangiare, e dal bere, con
che si refocillaua, e risarciua quello, che si perdeua e uenia
meno della sustatia del corpo. Si mostrò poi essere anco
un'altro mutamento incurabile, che per cagion della eta
nasceua, per andare il corpo di ogni animale dal suo pri
mo generarsi infino à l'ultimo della sua uita desecãdosi

sempre di tempo in tempo. E chi non sa la maniera di potere uiuere sano, è credibile che egli ne uada piu presto al fine suo, che à l'ordine della natura non si ricerca. E perche (come s'è detto) bisogna, che ogni animale, che si genera, si nudrisca, e la sustantia di cibi non si conuerte tutta in nudrimento, onde da quello che ui auanza, resta un certo che uitioso nel corpo, che'l chiama no propriamente escremento, ci ha la natura date alcune parti del corpo, che possano questo escremento segregare, e mandare fuori. Ma perche è molta la differentia, che nelle nature de corpi si truoua, è cosa ragioneuole, che ciascuna habbia la sua peculiare prouidentia e cura di conseruarsi la sanita. Hauendoci dunque primieramente proposto uno di ottima complessione, ci siamo forzati di mostrare, come chi uuole, possa ottimo temperamento conseruare. Ma perche sono uarie le occasioni, che ci tolgono la sanita, cercammo prima di conseruarui colui, che essendo di ottima complessione di corpo, e fuori di ogni negotio ciuile, à se solo uiuesse, e per la sua sanita. E di costui habbião ne primi cinque libri parlato, mostrando come si possa egli dalla sua prima eta in fino à l'ultima uecchiezza māteneresano. Hora uerremo à parlare di coloro, che per le qualita de negotij loro, nō possono al tempo mangiare, ne bere ne essercitarsi. Parleremo anco di coloro, che hanno tosto dal nascimento loro hauuto dalla natura un debole e male complessionato corpo. Ma di questi sera piu breue il nostro ragionamento, che non di quegli altri primi, (benche di sua

COME SI POSSA LA SANITA

natura si richiedesse piu dirne) per essere stato giaragionato di sopra delle uirtu di molte cose, delle quali per conseruamento della sanita ci seruiiamo, che gia s'è detto delle uirtu e forze della fricatione, del bagno, dell'essercitio, del mangiare, del bere, del riscaldare, del refrigerare, dell'uso, e dell'astinētia del coito, e di altre simili cose, con le quali noi uediamo farsi mutamento, ne corpi. Or le uitiose complessioni di corpi sono di due maniere, percio che alcuni hanno equabilmente contemprate le parti similari del corpo, altri inequabilmente. Dico equabilmente contemprarsi, quando ugualmente tutte le parti del corpo à qualche distēperamēto si uolgono diuētando, ò piu fredde del debito, ò piu calde, ò piu secche, ò piu humide, ò p combinatione, alcune piu humide, e fredde insieme, alcune piu humide e piu calde, alcune piu secche e piu fredde. Anzi nella compositione anco delle parti istromentali, alcune ne uengono equabilmente fatte, alcune altre inequabilmente. Ma diciamo un poco qui prima, quali sono le complessioni di corpi sommamente indisposte, e mal conditionate, come prima mostrammo quale fusse la perfetta e sanissima complessione. Ma questa si ritroua facilmente, pcrche in tutte le spetie delle cose quello, che è ottimo, è uno solo, là doue le cose uitiose e difettose sono molte. Pure si puo (come poco auanti diceuamo) la loro differenza ristriognere à due hauendo alcuni tutte le sue parti di un simile distemperamento, alcuni altri di dissimile. Di quelli poi, che hanno una simile distemperanza, sono pessimi quelli, che hanno que

ste parti distemperate, gagliarde, fredde, e secche insieme. Quelli poi, che hanno queste parti inequabilmente, sono in tanta uarieta, e diuersita, che non si possono di leggiero numerare. Pure se possono in due spetie medesimamente restringere, perche quelli si trouano principalmente soggetti & esposti à i morbi, le cui parti principali si ritrouano di contrarij temperamenti disposte. E meno ui sono quelli soggetti, che hanno le altre parti del corpo non cosi principali, disposte al già detto modo. Io ho già ueduto alcuni hauere il uentre freddo, e la testa calda, come al contrario alcuni altri hauere la testa fredda, e'l uentre caldo. Hò anco ueduto uno essere forte tormentato del continuo nel uentre dalla colera (e questo era accidentalmente, e non per proprio temperamento) il quale non era però di natura caldo, come medesimamente un'altro sentirui gran freddo, ben che non fusse freddo per sua natura. Nel medesimo modo ho ueduto e la testa, & il fegato, e la milza, e le altre parti medesimamente torre alle uolte della distemperanza di qualche altra parte, non essendo già à niun modo quelle parti sane, lese nel proprio temperamento, ne hauendo anco affetto alcuno alle altre parti contrario. Parleremo dunque prima di coloro, che sono di uguale distemperamento, incominciando da quelli, che sono forte caldi. Egli s'è già da noi detto nel libro de' temperamenti, che è impossibile, che qual si uoglia distemperamento possa durare solo gran tempo, perche egli à se stesso genera di necessita il compagno. E per questo

f iij

COME SI POSSA LA SANITA

ha la maggior parte de' Medici creduto esser quattro soli i distemperamenti, e che essi fussero composti, che gia non pensarono, che fussero ne anco i simplici, perche il caldo consumando del continuo le humidita, si genera la siccita, il freddo, non consumandone punto, con l'aumento dell'humido, à un certo modo nudrisce e mantiene. Nel medesimo modo il succo, in quelle eta, nelle quali l'animale cresce, il fa sempre piu caldo, in quelle, doue egli ua mancando e declinando, reffredda e desecca le particelle sode del corpo, e cumula gran copia di escrementi. Il distemperamento humido medesimamente, s'egli col poco caldo s'unisce, cagiona alle uolte un mediocre temperamento posto e nell'una oppositione, e nell'altra. Chiamo le due oppositioni, e quella che dal caldo e dal freddo prouiene, e quella che dal secco e dall'humido. E questo cosi fatto distemperamento del mediocre temperamento si trouera nel piu bel fiore della eta, e nella declinatione anco, secondo che puo meglio acconuenirle perche il corpo ha nella sua adolescenza il suo ottimo temperamento, tutte le altre eta l'hanno piggiore, come s'è mostro di sopra. Egli bisogna anco di questa altra cosa, che pure detta si è, ricordarci, che essendo due le operationi de gli animali, i fanciulli nelle corporali si oprano eccellentemente, tutta l'altra eta, che dalla fanciullezza alla declinatione si estende, si preuale meglio nelle operationi dell'animo. Ne si possono gia queste eta col numero de gli anni prefigere, e costituire, come hanno alcuni fatto, saluo se non uolestimo con uno certo ampio

modo perauentura farlo. Egli incominciano alcuni ad entrare nella puberta, finito il quartodecimo anno, alcuni altri uno anno appresso, ò più anco. Il principio del declinare della uita ad alcuni è tosto nel trentesimo anno, ad alcuni altri fin doppo il trentesimoquinto. E benchè à tutti doppo questa età si diminuiscono le forze, e la gagliardia, non ne perdonò però essi la sanità, se ben non la hanno così perfetta come prima. E questa sanità non solamente alle uolte si ha infino al principio della uecchiezza, ma per tutta la uecchiezza istessa anco, la quale è stata da alcuni, morbo naturale chiamato, perciò che non sentendoui dolore alcuno, ne essendo impediti in operatione alcuna di quelle, che nella uita usiamo (perchè non ne habbiamo del tutto perduto l'uso, ne l'habbiamo à fatto debole & impotente) certo che noi siamo sani di quella sanità, che alla uecchiezza si acconuiene. E ci bisogna recare à mente quello, che s'è già tanto detto, cioè che la sanità sia molto à pia, e si stēda molto. che se ci è anco una terza affettione del corpo, che chiamò neutrale Herophilo, & è di quelli, che si trouano da qualche graue infermità iscampati, e si reualiscono, ò pure della età di uecchi, certo che à questo modo anco i uecchi, fuori di infermità si trouano. Non hanno già però ferme e gagliarde le operationi loro, come quelli, che nel fiore della età si trouano. Ma se il corpo loro non uiene meno ne con la uista, ne con l'audito, ne col potere camminare, ne in qual si uoglia altra cosa, che à un uecchio si acconuenga di fare, potremo ragioneuolmente sanità di

COME SI POSSA LA SANITA

uecchio chiamarla, e non assolutamente sanita, perche questa, potendo finalmente operare, e non essendo cosa, che punto in nulla le oste, e perfetta & intiera sanita, la doue quella de' uecchi non e senza continoue querele, perche se bene tutte le operationi ha, non ne ha però niuna gagliarda. E quella parte dell'arte della medicina, che delle cure di uecchi parla, qui solo tutto il suo intento drizza, di conseruare il piu che e possibile, la loro sanita. Quegli corpi, che tosto da che primieramente si generano, si trouano naturalmente hauere una mal disposta e morbosa complessione, mai non giongono eglino alla uecchiezza, e se pure ui giungono talhora, uiuono lungo tempo infermi. Noi habbiamo proposto in questo libro parlare di quelli, che male complessionati si trouano, & a che guisa, il piu che si puo, gli habbiamo a conseruare sani. Incominciando dunque da quelli, che hanno uno uguale distemperamento in tutte le parti del corpo tratteremo prima di coloro, che si trouano essere di un ben caldo temperamento, che habbia poca humidita e siccita seco. Questa cosi fatta complessione di corpo si mostra da principio tosto piu sana, che non quella, che si troua in amendue le oppositioni uitiose. Intendo le due oppositioni, e quella che e di caldo, e di freddo consiste, e quella, che di humido, e di secco. Or questa istessa complessione pone piu presto i denti, forma piu presto le uoci ben distinte, e camina piu presto, & ogni anno a questa proportiõe crescera. Cōpiuti poi li āni della adolescēza infino alla etā che declina, apparira manifestamente piu

calda, in modo che ne sera facilmete soggetta et à morbi,
 et à gli accidēti, che dalla colera nascono, pche il molto ca
 lore cōsumādo l'humore fa il tēperamento piu secco. E
 perche la giouentu è medesimamente calda, ne auerra di
 essere il loro temperamento composto, onde sera e caldo
 secco insieme. In questi cosi fatti temperamenti suole
 la colera e pallida, e flaua abundare. Quelli dunque, che
 di questa natura sono, si uogliono alleuare à punto nel
 modo, che si è gia detto di quelli, che di ottimo tempera=
 mento sono. Ma uenuto poi in perfettione il lor corpo,
 bisogna considerare, sel'escremento della colera si caccia
 da loro e purga per lo uentre in giu, ò pure s'egli è in
 chinato piu tosto ad auiafi per lo uentre in su, perche se
 uerso giu il caccia, non bisogna essere di cio molto sol=
 leciti, ne anxij, che se uerso su si uede ire, si uuole cer=
 care di cacciarlo col uomito fuori, ridendoci di quelli phi
 losophi, che uietano il uomitare con acqua calda doppo
 gli essercitij & auanti mangiare, che gia ne anco io di=
 rei, che allhora si usasse il uino, saluo se con gran diffi=
 culta cio con l'acqua facessero, perche sono bene alcune
 nature, à le quali si puo concedere il uino dolce, hauen=
 do pero gustato un poco di acqua prima. Appresso, quā
 do è stato da principio il loro temperamento caldo e
 secco, allhora si uuole maggiormēte il uomito usare, pche
 nel fiore della eta questi sono āco assai piu colerici. An
 zi è piu utile à costoro essercitarsi nō cō acuti e forti es
 sercitij, ma cō tardi e molli piu tosto, pche quelli, che di
 questa cōplesione sono, sono discoli, e delicati molto. E

COME SI POSSA LA SANITA

gia, come tutti i Gimnastici uogliono, gli essercitij acuti estenuano il corpo, e i lenti al cōtrario il riēpiono. Tra quelli di forte caldo tēperamento, ui son alcuni, che nō bi sogna punto essercitarsi, e basta loro souerchio, il passeggiare, il bagno, e la molle fricatiōe cō oglio pche il caldo che di costoro exhala, è agre & mordace, e nō humetta, ne è soaue, e sēza mordimēto. Gioua anco à costoro doppo mangiare il bagno. Non si potrebbe credere, quanto alcuni di loro siano diuentati corpolenti da questo cosi fatto modo di uiuere. Il uin uecchio è loro molto inimico, come gli è molto atto & appropriato il bianco, è sottile. Egli si uuole auertire in tutti quelli, che doppo mangiare si lauano, se nella parte destra, doue è collocato il fegato, sentono qualche dolore, ò grauezza, ò attesamento, perche queste cosi fatte complessioni sogliono essere molto trauagliate da male di fegato, usando doppo mangiare il bagno. E se talhora si sentono à qualche modo di simile infirmita presi, gli si uuole tosto dare qualche cosa di quelle, che possano l'oppilato fegato aprire, è uietar gli cibi, che generano crasso succo, è massimamente se fussero glutinosi. Di che s'è da noi detto copiosamēte in que' tre libri, che scritti habbiamo delle forze, e uirtu de gli alimenti, & in quel libro, che fatto habbiamo de' cibi di buono, e di cattiuo succo. Quelli dunque, che si sentono dolore nel fegato, hanno ad usare pienamente questa maniera di uita, finche ne uada uia il dolore, e che i precordij della pte destra s'alleuieno à un certo modo. Giouera anco in cio darli un liquore, nel quale

fiano state macerate cime di absinthio, ò pure quella con
fettione, che si fa di queste cime di absinthio, e di aniso, e
di amendole amare. Il che è anco piu utile à berlo con
osimele à tēpo, che sia tra l'alzarsi di letto, e'l lauari, p=
che alhora gioua piu queste cose dare, quando sono gia
conquotte è diffatte le cose, che si mandano dal uentri=
cello al fegato, e si uuole loro qualche tempo dare à pote=
re operare prima che altrimenti si mangi. Non è anco
male darli il diacalaminthe, la cui compositione s'è gia
nel quarto libro descrittta. Ne gli temperamenti colerici
però guardarci di usarlo continouamente, pure se talho
ra alcuno uien forzato ad usarlo per le oppilationi del
fegato, è piu utile berlo con l'osimele. Che se alcuno di
costoro cercasse di mutare e uolgere in meglio il suo
temperamento, dee la maniera del cibo essere al suo di=
stemperamento contraria. Il che à poco à poco, e senza
alcun danno si fara se ui hauremo il medico sempre so=
pra, che ne habbia cura, e colui che si cura, sera di ogni
negotio libero in modo, che possa il tutto à debiti tem=
pi essequire, perche chi si truoua ne gli affari ciuili im=
merso, & è da molti negotij distratto, per piu sua secur=
ta non dee tentare mai di mutare il suo temperamento,
ma dee sempre nudrimenti à se conueneuoli usare, con=
ueneuoli & atti seranno, gli humidi à gli humidi, i sec=
chi à i secchi, perche allhora si fa il nudrimento, quando
il cibo, che nudrisce, si assomiglia al corpo, che ne è nu=
drito. In quelli, che sono di uguale temperamento, quãto
è piu soaue, e giocondo quel, che si mangia, tanto mag=

COME SI POSSA LA SANITA
giormente nudrisce. In quelli poi, che hāno disuguale il
temperamento, tal che altro temperamento sia quel del
fegato, altro quello del uentre, ò di qualche altra parte,
che dintorno al fegato si troua, quello che è lor dolce
al gusto, e soaue, è diuerso da quello, che è atto e si affa
con ogn'una di quelle particelle. E perche si e mostro di
sopra essere di due maniere quello, che è à ciascuno con=
ueniente & atto, altro secondo le simplici qualita, al=
tro secondo tutta la sustantia intiera, quello che è per le
simplici qualita attissimo quale debbia egli essere, s'è gia
di sopra detto, ò che uogliamo per uia del'otio mutare
il distemperamento, ò pure che siamo per gli negotij for=
zati ad assecondarli, & à cederli. Quello poi, che è p=
tutta la sustantia molto atto, li può con la isperientia
sola discernere. E certo che la conuenientia di tutta la
sustantia ha gran forza e uirtu di conquocere e digerire
quello, che si mangia, e beue, non solamente nel uentricel
lo, ma in tutto il corpo anco. E per questo rispetto so=
no molto uarij e diuersi tra se i nudrimenti e cibi de gli
animali, perche non ha somiglianza niuna il cibo della
paglia e del'herbe, con quello delle ossa, e della carne, co
me ne anco quello del pane con quel della cicuta, e del
ueratro, che gia queste cose anco sono di alcuni animali
nudrimento. Hanno anco le qualita la loro conuenien=
tia, perche uolendo conseruare e mantenere un tempera=
mento, à le complessioni humide è attissimo un cibo, che
humetti, à le secche, un cibo che desecchi, uolendo al=
terarlo, il faremo con cose contrarie. In quel tempera=

mento poi, che è per distemperarsi ò in caldo ò in freddo, sempre è meglio il cōtrario oprarui, perche sono questi così fatti distemperamenti efficacissimi, e piu potenti che non quelli, che di siccità & humidità constano, come quelli, che ageuolmente con nudrimento simile diuengono morboſo distemperamento, la doue se noi faremo qualunque membro piu secco, non cagioneremo lesione alcuna manifesta, coma ne anco se noi con humido nudrimēto la sua humidità quelli conseruaremo. Egli ci serāno ancho euidente argomento le età: perche in quella che dal principio del nascimento infino à la adoleſcentia si stende, è la carne humidissima, nella uecchia età poi, è ella assai secca. In questo ragionamēto bisogna à questo proposito ricordarci di quello, che nel libro de' temperamenti scritto habbiamo, perche non pensi alcuno, che quelli, che di ſouerchi escrementi si colmano, siano di humido temperamento. Ilche ingannò coloro, che pensarono, che la uecchiezza fusse fredda & humida, che nō già le particelle istesse de' uecchi sono di humido tēperamento, ma le concauità, che tra gli corpi sono, è de' uecchi, è di quelli, che sono da morbi humidi afflitti, sono quelle, che di ſouerchia humidità si colmano. Egli conoscerà finissimamente quale sia il morbo secco, chiunq; diligentemēte piu uolte rileggerà, è non una, ò due, è come di passata, quel libro, che scritto habbiamo del Marasmo, è si serà anco prima effercitato nel secōdo libro de' Temperamenti, doue s'è mostro, che il temperamēto di uecchi è secco. Ma il corpo piu caldo del debito, che noi per hora pro=

CO ME SI POSSA LA SANITA

posto ci habbiamo, se egli nella sua prima eta haura cō-
 plessiōe posta nel mezzo tral secco e l'humido, nel fiore
 poi della eta crescendo, l'haura piu secca, e piu per tem-
 po e piu secca l'haura, s'egli sera di sua natura piu sec-
 co, & inuecchiera anco piu presto, quanto piu presto
 si trouera egli al suo supremo aumento giunto, perche
 poi che tutti nella declinatione della eta ci deseccamo,
 ogni ragion uuole, che colui, che è naturalmente piu sec-
 co, piu presto giunga à la siccita, del distemperamento
 di uecchi. Costoro dunque nel fiore della eta amano piu
 che altro, una maniera di uiuere humida, la quale mani-
 era s'è poco di sopra descrittta, che ella gia non uuole ne
 chiede altro, che cibi che humetti no, e che bagni, e rifi-
 uta del tutto gli essercitij e molti e gagliardi. Questi
 nel tempo di estate molto presto si bagnano, e di nuouo
 anco doppo mangiare. Gioua anco loro il bere del'ac-
 qua fredda. Agli temperamenti secchi è inimicissimo il
 coito, e debbano anco sommamente fuggire l'ardore del
 sole, e le stanchezze, e le ansietà, e le uigilie, & ogni
 presto e celere moto, l'iracondia, perche ella forte accen-
 de le nature colerice, genera tosto acute febri. Quella
 maniera dunque di uita, che si loda per quelli, che à tem-
 po del crescere loro erano di caldo temperamento, ma
 haueuano po dal loro nascimēto una mediocre humidita
 è molto piu conueniente à quelli, che sono caldi e secchi
 naturalmente. E non è dubbio, che egli si debba anco
 principalmente considerare l'eccesso del' elemento, che
 predomina perche tanto si dee rallentare, ò accrescere la
 maniera

maniera del uiuere, quanto sopra la dispositione naturale si trouano accresciuti, ò diminuiti gli elementi del temperamento. Onde uolendo mutare il temperamento di coloro che sono caldi, et humidi naturalmente, in freddo e secco, bisogna contrario rispetto hauere nella uita, che gli si fara fare. Che se noi uorremo quel temperamento conseruarli, con simili, e non con contrarie cose, potremo farlo. Queste cosi fatte nature nella fanciullezza sono molto trauagliate da morbi di flussioni, e di repletion, e di putrefattione medesimamente, onde hanno maggiormente bisogno e di piu essercitij, e di una perfetta conuotione del uentricello, perche cio, che qui si corrompe, è occasione di generare morbo di putrefattione per tutto il corpo. Se costoro dunque si lauerano due e tre uolte inanzi mangiare, et useranno bagni di acque calde da se stesse nate, ne sentiranno sommo giouamento, perche in loro s'ha qui da hauere tutto l'intento drizzato, che gli manteniamo humide le particelle del corpo. Ilche è ad ogni temperamento comune, poi che il contrario rispetto della siccita reca piu presto à la uecchiezza i corpi di tutti gli animali, et essa sola siccita è cagione, che ogni corpo che ci nasce, sia egli mortale, che gia se fosse possibile di mantenere perpetuamente humido il temperamento del corpo, sarebbe uero il parlare di quel sophista, del quale nel principio di questo libro facemmo mentione, e che prometteua fare immortale chiunque hauesse uoluto obedirli. Ma perche non puo corpo alcuno fuggire quel naturale progresso, che si fa nella

COME SI POSSA LA SANITA

ficcita, come s'è già mostro prima, per questo di necessi-
ta ci inuechiamo, e ci corrompiamo. Quello pero piu
di lungo si manterrà, che men dessecato serà. Ma perche
la maniera di uiuere humida genera escrementi, e copia
di succhi, è difficile cosa seruare in modo la mediocrita,
che non ne nascano morbi, e che non se ne acceleri la uec-
chiezza. Quanto à la ragione pero del temperamento,
quelli che sono molto humidi, molto tēpo uiuono. Di piu
quando il corpo è à la gagliardia, e robustezza sua giū
to, questi uiuono piu de gli altri sani, & infino à l'ulti-
ma uechiezza si mantengono piu gagliardi de gli al-
tri loro coetanei. E per questo quasi tutti i medici, e phi-
losophi, che hanno diligentemente inuestigato de gli e-
lementi del corpo, hanno questo temperamento lodato,
anzi ad alcuni è paruto, che questo solo sia secondo che
lo ordine retto della natura richiede, perche se ben nel
principio è piggior, diuenta nondimeno col tempo mi-
gliore de gli altri. E per questo dee maggiormente co-
lui che si toglie la cura di mantenere questo corpo sano,
hauere l'occhio e prouedere à le cose che ne calano giu,
e con l'essercitio (come s'è detto) e con molti bagni inan-
zi mangiare, e con euacuare quello, che e per uia del uē-
tricello, e delle urine si manda fuori. Puo egli anco talho-
ra usare alcune purghe per gli humori di testa. Ma in-
nanzi ad ogni altra cosa dee usare cibi di buono succo, e
uino, che promoua le urine. E questo basti de gli tempe-
ramenti caldi, parliamo un poco de' freddi. Egli sono tre
principali differentie de' temperamenti freddi, perche ò

sono temperati, e posti nel mezzo dell'altra cōtrarieta, talche nō siano ne humidi, ne secchi, ò ui soprabonda l'undi questi due, cioè ò il secco, ò l'humido. Il temperamento secco però è pessimo, come quello, che douendo finalmente col tempo nella uecchiezza auenire, auiene tosto nel principio della uita. Questi dunque hanno bisogno di essere humettati, e riscaldati. Ilche si farà con mediocre esercizio, con nudrimento caldo, e che humetti, con bere uino caldo, e con dormire copiosamēte, hauendosi però fra tanto gli occhi à digerire, e cauare uia fuori ogni di tutti gli escrementi, che dal mangiare, ò dal bere nascono. Del coito s'è detto di sopra, come è egli nemico à tutti quelli, che di secco temperamento sono. Hora diciamo di piu, che egli è specialmente contrario à quelli che di piu della siccita, ui hāno anchora la frigidita congiunta perche à quelli solamente nō nuoce questo atto uenereo, che sono caldi & humidi, & à quelli anco, che abbondano naturalmēte di seme genitale, de' quali si dirà appresso tra gli disuguali temperamenti. Quel temperamento freddo è anco cattiuo, che si truoua con l'humidita congiunto, e questo è sommamente à i morbi delle flussioni soggetto. Ma s'aiuta assai con l'astinentia de' bagni, con l'esercizio, e cō la parsimonia del uiuere, e cō untioni, che un poco riscaldino, la forma delle quali s'è già descritta di sopra, quando delle stanchezze parlammo. La terza differenza poi del freddo temperamento, che si truoua quasi temperata, e posta nel mezzo del secco e dell'humido, fa meno inetti quelli, che in se l'hāno, ò à la sanita, ò à la ro

COME SI POSSA LA SANITA
bustezza del corpo, che non ui sono quegli altri, che si
trouano nel distemperamēto del secco e dell'humido. Or
à questi della terza differentia, de liquali parliamo, biso
gna eccitare, e confirmare il calore. Nella maniera e spe
tie poi della humidita, e della siccita, tutto il rispetto del
uiuere si uuole riporre nella mediocrita. Tutte queste co
se ho io detto di quelli, che in uguale distemperamento
si trouano, cio è che hanno tutte le parti del corpo ugal
mente inchinate à troppo caldo, ò à troppo freddo, ò à
troppo humido, ò à troppo secco. Di quelli poi, che
hanno una disuguale compositione di corpo, non se ne
puo l'huomo con poche parole ispedire, per essere molte
e molte le loro uarietà, pche diuersamente chi ha una e
chi un'altra particella del corpo mal temperata, che se al
cuno ne hauesse due sole distemperate, non sono ne anco
poche le loro uarietà. Quando dunque hauremo mostro,
che uita s'hanno à fare quelli, che non hanno gia male cō
plessionato il corpo, ma uiuono una uita seruile, ò affan
nata e disgratiata, che uogliamo dire, e detto poi di quelli
che in questa istessa maniera di uita hanno uno uguale di
stemperamento nel corpo, passeremo à ragionare di co
loro, che hāno una disuguale cōpositione nelle parte del
corpo loro, una dispositione dunque sana, e senza diffet
to, si dee intendere (come s'è gia detto piu uolte) in
una certa estensione, e latitudine, come anco la sanita i
stessa si intende, perche non puo gia niuno di noi parere
sano di quella pfettissima e cōpiutissima sanita, ne di es
sere di una dispositione di corpo senza niuno mancamen

to al mondo. Ma dicono sani coloro, che non si dolgono in parte alcuna del corpo, e non si trouano impediti à niun de gli ufficij della uita. A questo modo anco chiamano compiuta dispositione di corpo quella, che ne da occasioni istrinseche, ne da intrinseche uiene facilmente ad infermarsi. Egli bisogna pero hauere prima questo per cosa certa, che alcuni si ritrouano del continuo infermi, nõ per la propria lor compositione di corpo, ma per la uitiosa maniera di uiuere, che tengono, mètre che ò ne passano poltronamète et in otio la uita, ò che troppo faticano; ò che peccão nella qualita ò nella quãtita d'l cibo, ò pure nel tẽpo del mãgiarlo, ò che in qualche noiosa maniera di uita si essercitano, ò nella quãtita d'l sũno, ò nel lo smisurato uso d'l coito si ingãnano, ò pure, che in qualche nociua passiõ di animo, et in pẽsieri poco necessarij s'affliggono, e macerano. E noi habbiamo conosciuti molti, che per queste gia dette cagioni sono stati ogni anno infermi, iquali non diremo noi, che habbiano uitiosa cõpositione di corpo, come diciamo, che l'habbiano quegli altri, che non hauendo in niuna delle cose gia dette errato, si trouano nondimeno del continuo infermi. Proponiamoci dunque primieramente colui, che hauendo la sua dispositione (parlando ampiamente) senza diffetto, uiue soggetto, & à uolere altrui, e tutto il di si truoua occupato à seruire à qualche gran Magistrato, ò à qualche Principe, ma che nel fine del giorno poi partendosi dal padrone, si troua libero. Qui prima che altro si faccia, bisogna mostrare, che cosa intendiamo noi per lo fine del

COME SI POSSA LA SANIT A

giorno,perche ui si potrebbe alcuno ingannare, se non
gli ele prefiniſſimo con certo termine,percioche ſe io di-
ceſſi,che à l'occaſo del ſole ſi troua alcuno primieramen-
te libero di potere hauere del corpo ſuo cura,e nõ ui ag-
giungeſſi di qual di io intenda,ſe d'intorno al ſolſtitio,ò
à la bruma,ò pure ſe preſſo gli equinottii,ò di qual ſi ſia
altro tempo,mal ſi potrebbero ſenza mancamento que-
ſti precetti dare,perche in Roma i piu lunghi giorni,e
le piu lunghe notti ſono poco piu di xv.hore equinottia-
li,i piu breui poi à l'incontro, ſono poco men di.ix.In
Alexandria d'Egitto il piu lungo giorno è di,xiiii.ho-
re,il piu briue è di.x.Chi dunq; ne gli breuiſſimi gior-
ni e lunghiſſime notti ſi ritorna à poſta di ſole da ſerui-
re il ſuo ſignore,puo con molto ſuo agio e fricarſi, e la-
uarſi,e dormire un poco.E certo che non e niuno,che nõ
poſſa e ne' lunghi, e ne' breui giorni fare mediocrement
qualche coſa.Ne io conobbi mai huomo di coſi diſgratia-
ta et infelice maniera di uita,pcioche Antonino Impator
(che piu di altro Principe,che noi,conosciuto habbiamo
attende à la cura del corpo) ne gli giorni breuiſſimi à
poſta di ſole entra nella paleſtra, ne gli lunghiſſimi à
la nona hora,ò al piu à la decima.Il pche poſſono i ſuoi
ſeruitori,che ſi trouano tutto il giorno con lui,à queſte
hore partendoſi prendere in quel tempo,che del di gli a-
uanza,la cura del corpo loro,in modo,che facendoſi not-
te poſſano chiudere gli occhi al ſonno,percioche eſſendo
la piu picciola notte di.ix.hore equinottiali, aſſai ſerà
loro hauere tutto quel tempo dormito. Vedremo dunque

se questo tal seruitore si trouera nella passata sua uita
 assuefatto a gli essercitij, ò pure senza essercitarsi solea
 bagnarsi, che gia sono alcuni, che senza altrimenti fri-
 carsi, unti d'oglio entrano tosto nel bagno, ò pur tolto
 solamēte il pettinetto per nettarsi il sudore di dosso nel
 bagno stesso. E sono alcuni, che poco di questa consuetu-
 dine si curano, tal che ne del continouo, ne lungo tempo
 si trouano alcuni di loro infermi, e sono quelli, che han-
 uno ampio e libero tràspirare p lo corpo. Et Hippocra-
 te uuole che questa maniera di huomini soglia essere piu
 sana, quando dice, che l'hauere il corpo raro & aperto
 al tràspirare, è molto gioueuole, e salutifero à quelli che
 euaporano molto per lo cupio, come è à lo'ncōtro meno
 salutifero à quelli, che meno ui euaporano. Ma non biso-
 gna questa maniera di corpi ad altra consuetudine tran-
 sferire, come ne anco qual si uoglia altra, saluo che quel-
 la, che fusse stata gran tempo inferma che se se ne uedesse
 alcuna del continouo inferma, bisogna andare inuestigā-
 do della cagione, laquale troueremo cominciando à cer-
 care della maniera della infirmita, perche cio che afflig-
 ge il corpo (plo delle cose che in lui stesso si trouano) p
 una di queste due occasioni auiene, è per soprabondāza,
 e repletionē, ò per colpa del succo. Se uedremo, che la in-
 firmita sia per repletionē, tutto il rispetto della uita si
 ha qui à uolgere di cercare i succhi ad una mediocrita,
 che se p colpa de' succhi auiene, cercheremo di fargli ugua-
 li tra se. Ma prima parleremo specialmente come si deb-
 ba proueder à la mediocrita, che nella quātita si uede, poi

COME SI POSSA LA SANITA

come à la equalita, che nell a qualita consiste. Parliamo del primo, e come si diceua, de' morbi della repletion, quando quello, che dal corpo euapora, è meno che non sono quelle cose, che egli riceue. Bisogna dunque ben mirare, che si conserui una mediocrità di quello che si māgia, e bee, rispetto à quello, che fuori del corpo si caccia. Et alhora potremo questa mediocrità conseruare, quando ne l'uno e nell'altro ponderaremo la quātita, perche à quelli che entrano tosto nel bagno, persuadiamo che poi si frechino, e che facciano qualche poco di moto prima. Et à quelli, che queste cose prima faranno, diciamo, che uogliano anco un pochetto accrescerle, e mancare della quātita, ò della qualita del nudrimento, ò pure di amendue, percio che coloro, che presto e notabilmente si colmano, e reimpiono souerchio, douranno diminuire l'una, e l'altra, che non presto, ò non notabilmente, potrà de l'una sola di loro mancare, di quale piu uorrà egli. Egli è assai noto e chiaro come si possa mancare della quantita. Della qualita piu si manca dandosi cibo di poco nudrimento, che gia non sono pochi coloro, che col mangiare carne di porco si reimpiono tosto e colmano di succo. E pure quello nudrimento ricerca e fricationi, & essercitij uehementi. A costoro daremo dunque herbaggi, e legume, che non molto accresceranno quello, che ha il corpo in se, e di piu pesci & augelli, che medesimamente nō molto nudriscano. Quelli poi, che di uitiosi succhi si colmano, non steranno solamente ad una cosa intenti, come fanno quelli, che de repletion patiscono, pche nō è una

spetie di uitioso succo, che altri di piu freddo succo si colmano, altri di piu flegmatico, altri di piu caldo e colerico, alcuni di piu acquoso, & altri di piu malincolico. Tutti costoro dunque si asterranno di mangiare e di bere quelle cose, che possano facilmente quel succo, del qual si colmano, generare. E gia s'è copiosamente di cio parlato ne' tre libri, che scritti habbiamo delle uirtu de' cibi, et in quell' altro intitolato de' cibi, che generano buono o cattiuo succo, Vi ha anco un' altro libro de' nostri di que cibi, che estenuano, ilquale è certo molto utile à coloro, che di crudo succo si colmano, ilquale è ben crasso, non pero sempre glutinoso. A tutti costoro è un comune rimedio il purgare di basso, massimamente à quelli, che hanno naturalmete astretto e stittico il uentre. e àco loro comune rimedio una conueniente mediocrita dell' uso del coito, perche una complessione senza difetto, non si dee del tutto da gli atti ueneri astenere, come s'è di sopra de gli corpi secchi detto. Questo bisogna si bene considerare, se à quelli, che questa cosi fatta uita uiuono, gioua & è bene, che una, o pur due uolte mangino il di. Della quale consideratione questo è il capo, e'l fondamento, cio è la natura prima de' lor corpi, poi la consuetudine del uiuere loro, e finalmente parendoci di mutare questa maniera di uita, uedere come egli sia per soffrire questo mutamento. Egli ci accenna, e mostra la natura istessa quello, che gioui. E quelli, che hanno copioso di colera il uentricello, come se è gia detto nel quarto, & hora anco si dira, sempre debbono mangiare, e bere prima cose,

COME SI POSSA LA SANITA

che muouano e facciano lubrico il uentre. I uini uoglio-
no essere dolci, e che possano fare il uentre molle, perche
non tutti sono di questa efficacia e natura, i cibi uoglia-
no essere herbe con oglio, e con garo. Quegli uini si uo-
gliano fuggire, che sono austeri, e quegli cibi, che astringo-
gono, e fanno stittico, eccetto se per confirmare la bocca
del uentre doppo finito di mangiare si m^agiassero. Egli
si dee anco in cio l'huomo con la isperi^etia reggere, pche
sono alcuni, à iquali l'usare cose stittiche, e che astringo-
gono, non solamente non frena, e restringe il uentre,
ma gli gioua anco à farlo lubrico, perche corrobora la
bocca del uentricello. Ilche chiarissimamente si uede in
quelli, che la hanno debole. Quelli, che soleuano innanzi
al bagno essercitarsi nella palestra, prima che si dessero
del tutto à la uita piena di negotij, come è cosa lor dan-
nosissima astenersi da quegli essercitij, cosi senza lor
gran danno nō possono come prima faceano, cōtinuarsi.
Debbono dunque costoro usare l'essercitio recuratorio,
del quale si è ragionato di sopra, et insieme m^acare qual
che poco della misura e quantitate ordinaria della carne
di porco. E perche (come diceua) sono alcuni, à quali è
piu utile mangiare qualche cosa innanzi al bagno, parle-
remo e della hora, quādo questo fare debbano, e della quā-
tita, e qualita di quello, che mangieranno. Diro dunque
quello, che sono io solito di fare ne' giorni, che ò per uisi-
tare gli infermi, ò p altri affari, ho creduto douere mol-
to tardi entrare nel bagno. Poniamo, che il di, quādo cio
essere dee, sia di. xij. hore equinottiali, e che creda po-

tere uolgermi à la.x.hora à la cura del corpo. In questo caso à me è paruto presso la quarta hora del giorno torre un semplicissimo cibo, cioè solo pane. Et io ho già così fatto, benché ad alcuni non piaccia il mangiare del pane solo senza altro, perché l'accompagnano con dattoli, cō oliue, con mele, ò con sale, e sono alcuni, che anco ui beuono appresso. Io mai doppo un tal cibo non beuo, e mangio solo il pane. La quantita puoi uouere essere tanta, che possa nella decima hora essere conquotta e digesta. E se l'huomo uorra essercitarsi, potrà senza niun nocumento per quella uia farlo, perché ad alcuni, l'essercitarsi ben pieni di cibo, è stato cagione di non picciolo danno, perché si sono ritrouati col capo pieno di uapori, e si hãno sentito nel fegato ò un certo peso e grauezza, ò un certo attesamēto, ò l'uno e l'altro. Quando dunque una cosa simile auiene, gli si uouole soccorrere tosto, se il fegato si troua oppilato, ui rimedieremo con cose, che possano aprire, e mandare uia quello, che ui si trouasse dentro impedito e fermo, se si truoua il capo ripieno, il curaremo con passeggiare, & innanzi mangiare spetialmente, ben che si possa anco doppo mangiare, fare. Et in questo caso uouole essere il passeggiare il piu lento e tardo, che sia possibile. Quando innanzi mangiare si fa, uouole essere ben piu presto e ueloce di quello, che s'è detto douersi fare doppo mangiare, non dee però essere al modo, che noi soliamo frettolosi farlo, quando qualche negotio ci affretta e spinge. Le cose, che aprono e nettano gli oppilati meati del fegato, giouano anco à la tarda cōquott =

COME SI POSSA LA SANITA
tione. E le migliori, che possano à questo proposito usar
si, sono l'oximel, & il Diatrion Pipereon, nel quale non
sia mista medicina, che non sia familiare. E di piu anco,
una maniera di uita estenuatoria, perche tutte queste co
se & emendano la tardita della conuottione, & apro=
no le oppilationi del fegato. Quando poi auiene nel
uentricello la corruttione de' cibi, se quello, che si corrom
pe, ne cala e ua giu, è cio grande occasione di sanita, che
se non ua giu, si uuole prouocare perche ui uada, con co
se, che legghiermēte purgano, come è il Diospoliticon, do
ue sia misto nitro, che sia di pari peso con le altre cose,
è come la cōpositione, che si fa di fico, e di cnico, ò pure le
altre che di cnico, ò di Epythimo si fanno. A quelli, che
in questa indispositione si trouano, gioua anco innāzi
mangiare il uomito, il quale si ha à fare col bere di uino
dolce. E si debbono guardare costoro di mangiare cosa
fumosa, ò di male odore, ò che facilmente si corrompa.
Egli debbono sempre fare elettione di cose di buono suc
co. Delle quali s'è gia scritto ne' nostri libri intitulati
de gli cibi di buono, e di cattiuo succo, & in quelli al
tri tre, che intitoliame delle faculta e uirtu de' cibi. E=
gli è anco molto conueniente & utile à quegli, che cosi
indisposti si trouano, se col spatio d'un mediocre tempo
purgherano il uentre con cose, che moderatamente pur
ghino, come è il Dialoes amaro, che chiamano i medici.
Che se noi per un lungo tempo lascieremo questo uitio=
so succo aumentare, ne potra qualche graue morbo nasce
re, al quale potremo in que' giorni ogni cura uolgere,

quãdo si celebra qualche publica festiuita, perche allhora si truoua l'huomo libero da ogni mestiero seruile. Ma sono molti, che per la intemperantia loro, non solo sono negligenti à curare quel di male, che si truoua raccolto ne' corpi loro, ma l'accrescono anco di piu, usando in queste stesse festiuità maniera di uita dannosa, e nociua. Onde nasce, che alcuni di loro ne incorrono in lūghe infirmità, delle quali non si possono poi in tutta la uita loro isticare, come sono le podagre, i morbi articulari, le pietre nelle reni, & altri simili, & alcuni se ne sento no affligere una uolta l'āno ò al piu uno anno si, un no, alcuni altri due uolte l'anno anco. L'arte, che promette di conseruare la sanita, à quelli, che le seranno obedienti, ce la conseruera e manterrà, che gia à quelli, che obedi re non le uogliono, ella è à punto come se non fosse. Alcuni recusano di obedirli uinti dalle presenti uoluttà, delle quali non uogliono essere di senza, e costoro chiamiamo isfrenati & intemperati. Alcuni altri uinti da l'ambitione, e da la gloria uana, che dicono, nel numero de' quali era colui, che haurebbe piu tosto qual si uo glia altra cosa sofferta, che di lasciarsi ungere tutto il corpo à fatto di pece, benche gliele persuadessero i medici, per rimedio della discolezza, e delicatezza del corpo laquale in alcuni nasce per lo distemperamento di tutto il corpo, che ecceda nel freddo, e secco, in alcuni altri, per la debolezza naturale della uirtu digestiua, ò della nudritiua, ò pure di amendue. A costoro cosi indisposti è di sommo giouamento quella maniera di unguenti, che

COME SI POSSA LA SANITA
chiamano Dropace i Greci, come quello, che gioua & à
distribuir il cibo nel corpo, et à nudrire. Egli si puo ue
dere, che molti, che erano prima delicati e sottili, sono
con questo rimedio diuentati corpolenti, massimamente
quelli, che hanno la uirtu del digerire debole, e quella
del nudrire gagliarda, ma che p la penuria della materia
atta, non puo copiosamente nudrire, laquale incòmodi-
ta nasce dal nō potere dedurre l'alimento nel corpo. Ma
(come s'è detto) alcuni per ambitione, ò perche piu
del conueneuole à la loro bellezza attendono, non uolen-
do parere di ungersi di pece, fuggono questo rimedio, è
uogliono, che noi à la loro discolezza ne pensiamo qual
che altro. E pure non ue ne e niuno che possa à questo
agguagliarsi. Puo anco questo, che io diro, giouare, se in
anzi al bagno con mano ne troppo molle, ne aspera fri-
cheremo il corpo fin che diuenti rubicondo, poi ristri-
gnendo con dura, ma con non molta fricatione il quoio,
uerremo à farlo e duro, e denso. Appresso, se hauendolo
fatto mediocrementemente essercitare, e lauare, senza fargli
però far lunga dimora nella stanza del bagno, il nettere
mo con la gia detta secca fricatione, e poi untolo con un
poco di oglio, li daremo à mangiare, Che gia in costo-
ro qui bisogna hauere gli occhi, che hauendo nelle parti
fode del corpo attratto il sangue buono, confermiamo la
uirtu nudritiua, e prouediamo, che non eshalì fuori quel
lo, che attratto si troua. La uirtu nudritiua si stabili-
sce, e conferma, eccitando il calore nella carne e non
eshalera fuori il sangue, che attratto nella carne si troua

na, ungendolo di oglio, perche questo ha forza e uirtu di medicamento emplastico, che chiamano, quasi che tenacemente à guisa di empiastro nel corpo, oue si unge, si ferma. Che se non cel uietà la età, sera di grande utilità, se con le già dette cose opraremo anco il bagno freddo. Al contrario poi, in quelli, che sono souerchio corpolenti, si dee la digestione, e distributione diminuire, et accrescerui la eshalatione del corpo. La distributione si diminuirà con una assidua purga del uentre, assuefacendoci di spignere tosto giu tutti gli istromēti del nudrimēto, che'l contengono. La eshalatione poi del corpo s'accrescerà con un ueloce essercitio, come è à punto il corso, è con molto fricare con unguenti, che habbiano uirtu di euaporare. La fricatione bisogna essere molle, che faccia il corpo raro. Mi ricordo hauere io un gran grasso in poco tempo recato ad una mediocrità di carne, facendo lo prima correre forte, poi nettandoli il sudore di dosso con un panno di lino ò ben molle, ò bene aspero. Appresso, lasciai fricarlo molto con unguenti euaporatorij, che da medici moderni sono chiamati Acopi. E doppo questa fricatione il condussi al bagno, ne subito poi li feci dare à mangiare, ma fattolo riposare un poco, ò pure ritornare à qualche suo solito affare, il feci di nuouo ritornare nel bagno, e poi feci porli dinanzi gran copia di cibi di poco nudrimento, con disegno, che si saturasse bene, ma che ne togliesse poco nudrimento il corpo. A questa guisa bisogna anco emendare gli altri distemperamenti, che tutto il corpo occupano, hauēdo pri

COME SI POSSA LA SANITA

ma ritrouata la strada di quanto à fare si habbia, e poi ben ruminare le cose, che possano questo effetto fare, Che gia hora il nostro parlare breuemente si drizza à coloro, che si ricordano di quanto s'è detto e qui, & altroue de le fricationi, degli essercitij, de' bagni, de' cibi, delle medicine, perche complettendo la dottrina compediaria cose comuni, e generali, e facendoci percio anco di molte cose particolari ageuolmente ricordare, io credo di hauere compiutissimamente in questa materia sodiffatto, poi che non ho solamente le cose uniuersali tocche, ma molti essempi di particolari anco. Egli è dunque gia tempo di uenire à ragionare delle disuguali complessioni di corpo, che si possono anco chiamare inferme. Egli sono di tre maniere queste disuguali complessioni, come è anco di tre sorti, la compositione del corpo nostro, una, che delli primi elementi consta dalli quali sono le parti similari, che chiamano, la seconda, che di queste similari istesse si forma le quali istesse similari sono elementi sensibili delle parti dissimilari, onde nasce la compositione delle parti istromentali. La terza è la compositione di tutto il corpo, che delle istromentali parti si fa. Et è questa ultima la piu facile & à discernere & à curare, la seconda è piu difficile di questa terza. La prima è piu lubrica. Incominciaremo dunque piu comodamente dalla terza, che ne si dà piu facile delle altre & à conoscere, & à curare il morbo, come à dire del capo (dal quale incominciaremo) il quale sia di distemperata natura, tal che egli generi molti escrementi, onde ne auiene, che i membri

bri che li sono soggetti, & inferiori, uengono ad esser-
ne offesi, in qualunque parte questi escrementi inclinino.
Et il piu loro pronto uiaggio si e uerso la bocca, e le
narici del naso. Calano anco ne gli occhi, e nelle orecchie
anco ad alcuni. Questi scorsi de gli escrementi della testa
ne uengon giu parte nella gola, parte nella arteria
aspera, la cui somma parte, che con la bocca si congiunge
e la chiamano Laringe i Greci, e istromento della uoce,
come nel libro della uoce, che scritto habbiamo, si e mo-
stro. Questo Laringe dunque bagnato dalle cose, che
dal capo cadono, fa nel principio la uoce rauca, col tem-
po poi la fa picciola, e bassa che se il male passa anco piu
dilungo, la toglie del tutto a fatto, & e quando insie-
me col Laringe uiene anco ad humettarsi l'arteria, che se
questo scorso giu e acre, non solo nasce in queste parti
la gia detta inettezza a la uoce, che egli ui si genera an-
co una certa grauißima erosione, laquale e di tale na-
tura, di quale sono quelle, che noi tal uolta fatte uediamo
sul quoio leso senza essere di cio stato cosa alcuna istrin-
seca, cagione. Egli ne uiene anco ad essere ulcerato il pul-
mone, e chiamano poi questo morbo Tabes. Ma se questo
scorso di escrementi ne ua la uolta della gola e del uen-
tricello, s'egli e freddo muta in freddo distemperamento
i corpi, s'egli e caldo gli muta in caldo. E questo anco
col tēpo essulcera, e tra'l principio disturba e toglie uia
lo appetito e uoglia di mangiare & insieme la conquot-
tione. Il freddo deflusso di questi escrementi genera len-
tezza e tardanza nella concottione, genera indigesti-

COME SI POSSA LA SANITA

one, e rutti acetosi, che s'egli si troua anco corrotto, corrompe anco l'alimento, la quale corrottione e cagione di cauare fuori rutti fumosi ò acetosi, ò di altra maligna simile qualita. Che se questo corrotto humore e nociuo, penetra piu giu, ne tormenta & affligge l'intestino ie=iuno, e'l crasso, che chiamano i Greci Colon. Dipiu, uae=gli anco à toccare i uasi, che sono nel Mesenterio, e per mezzo de' quali si fa nel segato la digestione del cibo. Et alcuni ne perdono l'appetito del tutto. Alcuni altri ne uengono in appetiti innaturali e canini, che chiamano, ò bramã o uitioso e strã o cibo, cõe suole à le dõne grauide auenire. Egli è anchora chiaro, che quell'humore marcio e che dalla testa nelle pti piu basse di lei cala, ui genera di molti morbi, come è quello che chiamano del'uua i latini, ò quegli altri, che i Greci Paristhmia, e Parulide, & Antiade chiamano, che tutti sono morbi, che e dentro la bocca presso la gola, e fuori nascono, ui genera anco corrosione de' denti, & altre piaghe, e putrefactioni nella bocca. La maggior parte de' medici in questo caso, ò toccano col ferro quella parte dentro la bocca, che chiamano columella, ò danno medicine, con le quali facciano sputare quello, che per l'aspera arteria era gia nel pulmone scorso. Altri proueggono al uentre, Altri à i denti, & à la bocca, ò pure à quello, che uegono essersi nel naso fermo. Taccio degli occhi, e degli orecchi, che sogliono anche essi essere non poco lesi. E pure (come io penso) sarebbe meglio dare al tronco, e quasi al fonte istesso del male, corroborando il capo, ò

non potendo cio fare per la grandezza della distemperanza naturale, almanco prouederli secondo la spetie del morbo, c' non fare, come alcuni medici fanno, che ad ogni capo applicano quella medicina, che si compone di Thapsia, e di sinapo, la quale, se il capo si sente male p' caldo distemperamento, gli nuoce molto. Gioua dunque à costoro bagnarsi spesso in acqua dolce, perche tirino fuori i caldi uapori, che hanno nel capo, e facciano tutto il temperamento del capo stesso migliore. Nuoce loro usare le acque calde, che da se stesse in molti luoghi nascono, perche quelle di loro, che sono sulphuree, ò bituminose, perche riscaldano, sono inimicissime al capo naturalmente caldo, quelle, che partecipano di alume poi, non sono buone, perche chiudono i stretti meati del corpo. Quelle acque, che da se stesse nascono, si possono sole senza danno usare (se pure usare si debbono) che sono dolci, che gia non si puo dire, che utile alcuno cauare se ne possa, perche non farebbono perauentura calde, quando non hauessero in se parte alcuna di uirtu medicinale che riscaldasse. Egli sera piu sicuro e migliore con la isperientia cosi fatte acque discernere, poi che rare se ne trouano. Ne sono nella patria nostra lungi da .xiii. miglia dalla citta & in Prusa poco piu di un miglio. Quelle dunque, che nella patria nostra sono, ne gli Alliani (cosi chiamano quel luogo) sono tutte di una maniera, e da un solo fonte nascono. Quelle, che sono in prusa, sono di piu maniere, & e diuerso il loro fonte, come anco nella patria nostra in un luogo, che chiamano Lyceti. Ora

COME SI POSSA LA SANITA

à quelli, che hanno il capo forte caldo, e bullente, gioua nel tempo di estate, ungerlosi de oglio rosato, che sia di fronde di rose solamente fatto. E quello è migliore, che di oglio crudo, ò omphacino, che chiamano, si faccia. E molto meglio anco è, se non ui si pone punto di sale. Sono anco alcuni capi, che per lo temperamento delle arterie ne incorrono in uertigini, & in dolori di testa, ne quali soliamo noi anco toccare col ferro le arterie. Ma questo esce da i termini de l'arte della quale noi hora parliamo. A quelli capi potra ben questa arte soccorrere, che del continuo si dolgono con una troppo acuta passione di nerui, che nascendo per la maggior parte dal capo, uengono giu à coprire la bocca del uentre, et un'altra parte anco ne cala giu nel resto del uentre istesso. Ma il meglio sarebbe fare, che cio à niun conto auenisse, prouedendo, che l'humore colerico ò non calasse per niun conto nel uentre, ò che se ne cauasse uia fuori cō la maggiore prestezza, e celerita possibile. Che egli nō ui cali, ui si prouede col dargli ben presto, e per tempo à mangiare, perche essendo colerico il temperamento di tutto il corpo, richiede, la parte piu debole essere fortificata cō cibo, che corrobora il uentre. Che gia non rimediā douisi à questa guisa, descorrerāno giu nel uentre molti superflui e marci humori, de' quali si colma il corpo, e che chiamano Icore i Greci, del cui uapore nascono ad alcuni tosto non solamēte dolori di capo, ma suffusioni anco ne gli occhi, & ad alcuni anco il mal caduco. Tutta la maniera dunq; del uiuere di costoro si uuele mutare ne-

l'humido, e nel freddo piu tosto. Quello poi, che concor-
 re nel uentre, se ne uuol cacciare uia col uomito, ò per
 uia di sotto. E si dee ogni di del continuo corroborare
 lo stomaco cō cibi, prima che egli si colmi di colera, e poi
 con maggiore interuallo si dee purgare con queste medi-
 cine, con cime di absinthio, e con la compositione di Aloe,
 che chiamano picra, perche questa penetrando altamēte
 nelle tuniche del colerico uentricello, il netta e purga. Il
 che non puo così fare l'absinthio, ilquale ha solamēte uir-
 tu di astergere e nettare, di nettare, dico, le sozzure, che
 nelle tuniche del uentricello si trouassero, e non di cauare
 fuori cosa, che si trouasse iui con qualche profondita im-
 bibita, come l'Aloe farebbe. Le untioni, che si uogliono
 poi doppo l'Aloe, applicare al uentre, uogliono essere
 alquanto astrittive, come è quella de l'unguento Meli-
 no, che di pomi cotogni si fa, e del Masticino, e del Nardi-
 no. L'estate si dee piu tosto il melino usare, l'inuerno il
 Nardino, la primavera il Masticino, perche questo è po-
 sto come nel mezzo tra il Melino, e'l Nardino, ilquale
 riscalda, massimamente hauendo un poco copiosamente
 misto seco l'Amomo, il Melino poi refrigera. Le donne
 ricche hanno un'altro unguento piu pretioso e migliore
 del Nardino, & è il foliato, che chiamano. Vi sono anco
 gli unguenti, che chiamano Spicati, che possono e corro-
 borare il uentre, e scaldarlo. Ma se non solo manda giu
 il capo humori marci caldi nelle parti del uentre, che egli
 ha anco il uentre istesso un caldo distemperamento, biso-
 gna usare del continuo e cibi e beuande, che refrigerino,

COME SI POSSA LA SANITA

Et accrescere, e diminuire questa qualita uariamente secondo le stagioni de l'anno, senza giungere pero mai al contrario, come in quelli, che erano di mezzano temperamento, facemmo, riscaldandoli nell'inuerno, et refrigerandoli la estate. Nel medesimo modo essendo amendue le gia dette parti di freddo distemperamento indisposte, si debbono sempre usare e cibi, e beuande, et untioni, che riscaldino, uariandoli po, et accrescedoli e diminuendoli secondo la stagione de l'anno. Ma egli e difficile cōessione, ogni uolta che la fredda e flegmatica marciosa materia scorre giu nel uentre caldo, o che la calda nel freddo uentre discorra, estille. E di queste due io ho con la isperiēza ritrouato e ueduto, che e molto piu assai difficile a curare quella, che manda giu nel caldo uentre gli freddi e flegmatici humori. Ma quella compleſsione e pessima, che e di cosi fatta natura cōposta, che non ha il uentre facilmete lubrico, ne puo facilmete uomitare per bocca, perche gli humori flegmatici se molto s'indugiano nel uentricello, ui si corrompono, in modo che l'uengono a corrodere, et insieme a mādarne la uolta della testa uitiosi uapori. Che se nel uentre naturalmente freddo stilli giu dal capo humore flegmatico, ui si puo di leggiero rimediare, con darli la mattina qualche poco di semplice medicina, come e il Diatrionpipereon. Egli e anco buono il pepe solo, beuuto ben pisto e misto con acqua, et a questo proposito e migliore il pepe bianco, che e anco piu appropriato per lo stomaco. Alo'ncontro e a costoro inimicissimo il bere de l'absinthio, come quello, che genera humore flegmatico

nel uentre loro, e nō ha uirtu ne forza che punto uaglia,
 per nettarlo. Non gioua ne anco l'Aloe molto à costoro
 perche l'Aloe ha uirtu di trarre uia l'humore colerico, e
 per questo è stata ritrouata attamente la compositione
 di lui, che chiamano Picra, laquale con la acrimonia, e ca
 lore delle cose, che hà in se (come ne è una à punto il ci
 namomo), spezza e netta, e lenti, e crassi succhi, che truo
 ua. Ma non si dee del continuo questa medicina usare, co
 me facciamo del Diatrionpipereon, ò del Diacalamin
 thes, i quali anchor che ogni di gli usi colui, che è dal fred
 do uentre tormentato, non ne sentira pero mai danno al
 cuno. Egli si pongono con ogni cento dramme di aloè,
 sei dramme di ogni una delle altre sei cose, che ui entra
 no. E questa e poi la Hierapicra, che tutti preparano et
 usano in Roma. Ma io la compongo anco in due mani
 ere. In una pongo piu di quelle cose, che riscaldano, nel
 altra ne pongomeno. Potremo anco in questa compo
 sitione porre piu delle altre cose, mancando del solito
 peso del'aloè, che sera, ponendo con ogni sei dramme,
 de le altre cose, lxxx. dramme di aloè ò pure porne
 meno, come sera, con. cxx. dramme di aloè porre sei
 dramme sole di ogni una delle altre cose. Quando non
 potessimo hauere del Cinamomo, ogni un sa, che in sua
 uece potremo porre il doppio di casia perfetta & otti
 ma, che gia alcuni uogliono che ella sia di uguale uirtu
 col debole, e non troppo buon cinamomo. E ueramente
 che dal perfetto cinamomo ella è assai auanzata. Ma co
 me non hauendo buon pane, mangiamo anco il biscotto,

COME SI POSSA LA SANITA

così non hauendo del cinamomo, ci seruiremo della casia perfetta. A quelli poi, che hanno il uentre ò freddo, ò temperato, ma procliue al freddo, daremo come attà à loro, quella medicina, che chiamano Diospoliticon, la quale anco si suole fare, di due maniere, ponèdo per quelli, che hanno astringito e constipato il uentre, con cimino, con ruta, e con pepe, altrettanto peso di nitro Berenitio, per quelli, che hanno lubrico, e disciolto, la metà solamente, perciò che bisogna con questa medicina estenuare il flegma, e cacciare uia fuori lo spirito aereo e uentoso. Quando poi il uentre è smisuratamente caldo, e'l capo freddo, è una graue, e dura connessione. perciò che il flegma, che stilla giu nel uentre, ha bisogno del Diatriopipereon, e del Diacalaminthes, e del Diospoliticon anco del quale s'è pure hora fatta mentione, et à l'oncontro la bocca del uentricello uiene facilmente offesa dalle cose che ui accedono il calore. In quelli dunq; che in così fatta indispositione si truouano, si dee tenere questa uia, che gli si uuole spezzare il flegma, e nettarlo uia con cose, che non riscaldino, come ueggiamo à ponto essere l'oximele. Ma quella cōessione è lubrica e difficile forte à curarsi, quando s'uniranno queste tali dispositioni di corpo insieme, che la bocca del uentre (che chiamano lo stomaco) sia debole, e nauseoso, et il uentricello sia stittico, et constipato, perche tutte quelle cose, che prouocano il uentre, tutte offendono, e perturbano lo stomaco, perche i cibi uengono à nuotare nella sommità di lui, et ad eccitarne su nausea. A costoro necessaria-

mente auiene, che poco ne possano conuocare il cibo. Che se noi al contrario li daremo cose, che gli corroborino lo stomaco, non passeranno tre o quattro giorni, che gli faremo, constipato e stittico il uentre. A questa maniera di huomini, ho io auertito conuenirli una sola maniera di uita, cio è che primeramente gli diamo herbe con oglio, e con garo, et altre cose, che sogliono rammollire il uentre, e poi che uedremo che habbiano il loro debito cibo tolto, li daremo alcuna cosa di quelle, che fortificano, e corroborano lo stomacho, come sono poma granate, mela, e pera, che gia sono alcune cose di questa sorte, che senza acetosita astringono. Ma il paziente, che haura di ogni una di queste cose fatta separatamente la pruoua, usera quello, che egli haura trouato giocondissimo al gusto suo, e non nociuo. Ne gia bisogna mangiare molto di queste cose, ma quanto bastera (come ho detto) à refocillare la debolezza dello stomaco, perche con la isperienza mi son accorto, che'l molto uso di loro dissolue il uentre. E nel generale, quelli che cosi disposti si trouano, come diceuamo, se doppo il cibo ordinario mangeranno qualche cosa stittica, et astringentiua, piu d'uenteranno lubrici, che se à niun conto mangiata non la hauessero. E questo auiene, perche la bocca del uentricello corroborata dalla uirtu di queste cose, ne manda giu quello che nella sommita nuotaua, et insieme con questo tutte le altre cose anco, che erano nella parte superiore del uentre, e gli intestini, che questo mouimento del cibo tolgono, il mantengono, e spengono anche essi giu quel-

COME SI POSSA LA SANITA

lo, che dalle parti superiori tolto hanno, perciò che si uede questa uirtu impulsua, ancor che ella dalla parte di basso nel fondamēto si muoua uerso su, spingendo alcuna cosa, seruare forte di lungo il suo moto, benché sia questo andamento in su nel corpo dell'animale fuori dell'ordine debito e naturale. Ma egli puo ciascuno uedere, che egli è come io dico, se uorra recarsi à mente quello che spesso à ciascuno di noi auenire suole, perciò che à le uolte ci sentiamo in qualche luogo presso il fondamento un certo mordace humore, il quale ci irrita, e spigne à douerlo espellere e cacciare fuori ma noi impediti da qualche negotio ciuile, cel ristrigniamo dentro, e non lo mandiamo fuori, onde perche egli si riuolge, e toglie la uia di su, ce ne sentiamo spesso dolere il capo. Con ottima ragione dunque, benché il cibo facendo lubrico lo stomaco, nati su, le cose austere nondimeno mangiate poi, corroborato che hanno le parti superiori del uentre, dāno principio à le cose che nel uentricello si trouano, di andare, e spingere sempre in giu. Il qual principio di andare giu la uolta di basso, gli intestini il tollono, e sogliono conseruarlo infino à l'ultimo, e piu basso esito di loro. Ma basti di costoro questo, passiamo ad un'altra disuguale dispositione, che non cede in malignita à niuna delle gia dette, & è quando si generano nelle reni pietre, ò durezza callose, che chiamano *Pori* i Greci, & è tutta la dispositione del corpo delicata e discola. Costoro per la infirmita che hanno, richiedono medicine, e maniera di uiuere, che estenui, le quali co

se nondimeno sono al corpo delicato inimicissime. Onde
 hauendole usate un, che del morbo delle reni patiu a, e
 sentendosene percio male potere mouere i denti e che li
 teneua come addormentati, e che (come esso diceua) li
 sonauano aguisa d'una cosa secca, ne parlo co' medici
 di terra di Lauoro, doue egli uiueua, iquali credendo, che
 questo fusse uno affetto, che minacciaua Paralisi, cio è
 la resolutione de' nerui, gli fecero usare medicine di eu-
 phrobio, e di limnesi, che chiamano anco Adarce i Greci.
 Ma sentendosene colui ogni di peggio, e ueggendo, che
 questo affetto con grauissimo dolore gli andaua sempre
 montando su nelle parti superiori, ne ragionò meco, che
 à caso mi ritrouaua allhora in quella Contrada, e mi
 pregò che hauesse uoluto aiutarlo. Io inteso da lui la cu-
 ra, che era stata nel suo male tenuta, mi accorsi, che essẽ
 do stato dissecato à quel modo dalle medicine, che prese
 haueua, era in quel morbo incorso. Onde di mandato de
 la maniera di uita, che hauesse douuta tenere egli, per
 rimediare à questa sua siccità, senza offendergli le re-
 ni, pensai, che fusse assai al proposito il liquore lento de
 la ptisana, e gli pesci sassatili, e che in alto mare uiuono,
 ò ne' quali non è cosa alcuna glutinosa. E nel medesimo
 modo dissi de gli augelli essere ottimi quelli, che hanno
 una simile carne, come ne sono à punto molti, che per le
 montagne uiuono, perche quelli, che tengono gli hosti p
 le citta rinchiusi in gabbie per uendere, e che con humi-
 do e copioso cibo ingrassano, sono in questo caso contra-
 rissimi. La migliore carne, che possano usare quelli, che

COME SI POSSA LA SANITA

in questo affetto si trouano, si è quella delle pernici, poi è quella delle galline arcee, che chiamano, e de gli sturni, e delle merule, e de gli tordi. Che se non si potessero augelli di montagne hauere, si possono usare di quelli, che uiuono per le campagne, o de' palumbi, che si tengono su per le torri per molti luoghi. Sono buoni anche i passerii, che fanno su per li tetti, e per le torri i lor nidi. E uogliono queste torri in luoghi alti & erti essere poste. Che cosi seranno anco buone le galline, che qui nel piano dentro i cortigli si tengono. Egli si uieta à costoro cosi indifposti il latte di ogni altro animale, fuori che quel dell'asina, per essere piu di tutti gli altri sottile. E per dirlo in una parola, la maniera del uiuere di costoro uuole essere posta nel mezzo tra quella, che estenua e che ingrassa. E gia delle cose particolari, che loro s'acconuengono, habbiamo noi tocco à lungo ne' libri, che scritti habbiamo della uirtu de' cibi, & in quello altro che intitolato habbiamo di Euchimia. Onde è souerchio piu qui farne parola, e basta questo solo dire, che s'habbia di tutto il lor corpo hauere quella cura, che s'è detta di sopra parlando del modo del uiuere di colui, che ogni altra cosa haurebbe sofferta piu tosto, che essere unto di pece. Che se chi è trauagliato dal male di pietra, serà corpolento, si puo audacemente à costui imporre una maniera di uita, che estenui. Le medesime cose seranno appropriate e conuenienti à quelli, che dal morbo articolare e dalla podagra sono afflitti, percio che se sono costoro carnosì e grassi, dal bere delle medicine, che

per le chiragre e podagre si danno, non sentono danno alcuno, se sono delicati e sottili, con disseccare recano in grauissima dispositione non solamente tutto il corpo, ma i piedi anco, e le mani, se le mani anco prima male si sentiuano. Egli bisogna però sapere, che le medicine per le podagre sono molto differenti da quelle, che per lo male di pietra si danno, non solamente perche assottigliano i succhi glutinosi e crassi, ma perche riscaldano anco e di seccano, percio che quelle che molto riscaldano, non si debbono à niun conto dare à quelli, che del male di pietra afflitti sono. Ma perche di tutte queste cose s'è assai detto nel nostro libro, che fatto habbiamo del modo del medicare, & in quegli altri libri, che scritti habbiamo delle medicine, che sono di due sorti, e delle medicine semplici, e delle composte, non molto bisognaua quiui indugiarsi, per essere questi cosi fatti corpi posti nel mezzo tra gli sanissimi e gli infermi, che gia quella parte dell'arte, che fa morbo uicino fuggire, prouede, e si toglie la cura de' corpi à questo modo indisposti, percio che niuno di quelli, che hanno la compositione retta del corpo, e senza difetto alcuno (secondo à me pare) dee ne bere medicine, ne usare maniera di uita, che attenui il corpo. Ma quelli, che essendo naturalmente deboli ò in tutto il corpo, ò in qualche parte di lui, uengono per leggier causa offesi, questi si uogliono recare alla uita, che li conserui in sano stato, e torgli da ogni maniera sospetta di uita, laquale uediamo non essere nociua à niuno di quelli che sono naturalmente di buona complessione, e che non

COME SI POSSA LA SANITA

sentono affanno di una mediocre fatica, anzi uolontieri ui si essercitano, là doue quelli, che per ogni leggier causa uengono in indispositione, talche si trouano del continuo da gran morbi afflitti, come è il mal caduco, la uertigine, il dolore di testa, et altri, ne' quali il capo è occasione di male à le parti soggette, come sono i denti le gingiue, la columella, che chiamano, e per dirlo in una, tutte le parti della bocca, e delle canne della gola, e di piu come sono le orecchie, gli occhi, lo stomaco, il uentre, e le parti del respirare, come è la somma arteria, che chiamano Laringe, e l'aspera arteria, e'l pulmone, e'l piano del petto tutti questi, dico hanno per un commune rimedio alla indispositione loro, che innanzi ad ogni altra cosa, e diligentissimamente conseruino il capo istesso da ogni morbo lontano, e poi proueggano anco alle parti trauagliate e dolenti, pure che si sappia però anco questo, che nõ tutte le pti lese si uogliono corroborare. Bisogna bene à l'uso loro auertire, cõe è à dire, che de li occhi e de gli orecchi ci seruiamo molto. Onde quãdo in queste due pti stillano dalla testa escrementi, si uogliono deriuare, e drizzare p le pti uicine, e cauarli fuori per lo naso principalmente. Che se non uenissero ad uscirne per questa uia del naso, si uogliono cauare per la bocca, con l'aiuto di quelle cose, che cacciano il flegma uia, come quando per uia del naso si tenta, si ha à fare e con quelle cose, che fanno sternutare, e con quelle che aprono le oppilationi di lui. Gli occhi poi si corroboreranno, usandoui quel collyrio secco, che di pietra phrigia si fa, ponendo=

lo in guisa nelle palpebre col specillo, ò tenta, che chiamano, che non sene uenga à toccare la membrana intrinseca dell'occhio, che gia cosi uediamo del continuo fare à le donne, quando con l'antimonio si uogliono fare gli occhi belli. Per corroborare poi gli orecchi il Glancio solo basta, trito sopra un sasso con aceto, poi à poco à poco infuso, e stillato tepido dentro con lo specillo, ò pure cō quell'altro istrumento, che communamēte usano e'l chiamano oriculario. Confirmate poi, che à bastanza seranno, in modo che nulla piu ui concorra, ui si uuole instillare del continuo qualche poco di ottimo unguento Nardino. Questo si faceua gia solo eccellente in Laodicea di Asia, hora si fa anco in molte altre citta. Ma molto piu corroborera gli orecchi e gli giouera il collyrio, che chiamano Diaglaucio dal Glaucio che ui entra. Il medesimo giouamento li fara il Diarhodon, & il Crocode, & il Nardino, e quel di uino si fa. E di piu, quelli unguenti, che fanno in Roma le donne ricche, e che li chiamano Folciati e Spicati. Che se copiosamente scorra dalla testa à gli orecchi humore, e marcia & à questo, & la essulceratione, che ui accadesse, ui medicaremo col pastillo di Androne. Ma in questo mezzo rauolgeremo e diuerteremo quella materia al naso & à la bocca. E fatto questo, ci seruiremo delle cose gia dette disopra. Or come da quello, che dalla testa stillaua, ne ueniano offesi alcuni altri, che le erano soggetti, cosi nascono di molti morbi dal fegato, dalle reni ò dalla milza ò à le altre parti piu deboli, che li sono soggette. Egli s'è

COME SI POSSA LA SANITA

gia mostro ne' libri nostri delle facultà naturali, che ogni parte del corpo ha facultà e uirtù di attrahere à se un suo proprio e cōueniēte succo del quale, mentre l'alterano, e cercano di farlo à se simile, uengono à mal seruirsi per nudrimēto. E che hanno anco un'altra facultà, per mezzo della quale desiderano, e si forzano di cacciare uia da se nelle parti uicine il superfluo humore. E che se la particella uicina è ben disposta e gagliarda, nō riceue quello, che l'altra le manda, e spigne sopra, anzi fa che quella particella sola, che riceuette in se prima quella indispositione, si ritenga p sempre il dolore, che s'ella fusse piu debole di quella, onde quello escremento si manda, il riceue ella bene in se, ma il rimanda di nuouo tosto à qualche altra parte piu debole. E questa poi à qualche altra pure il rimanda, finche si riuerfi quello escremento in parte, di cui non ne habbia il corpo altra piu debole. Et à questa maniera quelli, che non hanno cura alcuna del uiuere loro, si trouano del continuo afflitti e uestati chi in una pte, chi in un'altra del corpo. Quelli poi, che non raccolgono humore alcuno superfluo in se, sempre si mantengono le particelle loro deboli, secure. Di che fanno fede chiarissima alcuni, che in alcune loro parti inferme e deboli sentono sei mesi interi e piu, gran dolori, perche se fusse di cio la debolezza sono di quella parte, cagione, del continuo per sempre la pte inferma sentirebbe il dolore, cōe quella, nella quale mainon mancherebbe la cagione di quella passione. Ora poi che non sempre quel dolore sente, cosa chiara è, che qualche

qualche altra cosa ci è in mezzo, che è occasione di generare quel mele, che certo non è egli altro, che quello, che ò in qualita soprabonda. E questo istesso, che soprabonda, ò per tutto il corpo si raguna, la quale mala dispositione chiamano i Greci Pleehora, ò pure in qualche parte principale del corpo, laqual però sia naturalmente debole. Quello, che soprabonda, ò restando in questa parte debole, ò passando in qualche altra di piu debole natura, doue egli si ferma, genera grauezza, e dolore. Bisogna dunque prima di ogni altra cosa considerare, e uedere, se quel membro da se stesso, e per sua natura senza sempre dolore, ò pure per cagione di qualche altro membro, che si trouaua gia prima di lui indisposto. Egli soprauiene alle uolte alla parte debole instrinsecamente la offesa, e'l male, ò perche si raffreddi, ò perche si stanchi, ò perche riceua contusione e colpo, ò ferita alcuna, ma per lo piu uiene ella lesa per la maniera del uiuere che gli contrabe, e reca sopra, superfluita, e uitioso succo. Egli bisogna dunque attendere e mirare alla grandezza della naturale infirmita nel membro, hauendo gia fatto prima quella distintione, che s'è data, e dare al patiente piu parcamente da uiuere, che prima, e poi porlo in un conueniente et atto esercizio. Bisogna ben guardarla, che per cagione instrinseca non gli uenga lesione alcuna sopra. Appresso poi, s'egli con queste cose non diuenta magro e discoloro, nella parte inferma e debole ne uien tormentata, ne afflitta, si dee questa maniera di uita gia detta continouare. Ma s'egli ò diuenta di tutte le mem-

COME SI POSSA LA SANITA
bra discoloro e magro, ò la parte mal complessionata ne
sente affanno, e peggiorarne, bisogna questa così fatta
maniera di uita mutare, perche s'egli se ne sente male,
una delle due cose faremo, ò gli mutaremo la sua manie-
ra di uiuere in un'altra piu estrema e parca, ò il faremo
à un determinato tempo dell'anno purgare. Ad alcuni
basta una uolta sola l'anno nella primavera purgarsi, al
cuni altri hanno bisogno, di purgarsi anco un'altra uol-
ta appresso poi nell'autunno. Se uedremo, che il corpo si
sia cumulado di copia di sangue, gliene faremo cauare.
Se di uitioso succo il uedremo colmo, l'euacuaremo con
medicina, che possa quello humore soprabondante purga-
re. Che se la parte afflitta e inferma si sente bene con la
parca uita, ma che se ne annagrisce il corpo, faremo usar-
li quella untione di pece, della quale s'è prima detto, per
refocillare nell'estenuata cōplexione. Ma quella disposi-
tione di corpo, che io hora dirò, è pessima, perche sono al-
cuni che generano copioso e caldo seme genitale, il quale
gli stimula & irrita à cauarlo fuori. Ma cauato che essi
l'hanno, gli si risolue tosto la bocca del uentre, laquale e
i Medici, e tutti gli altri chiamano stomaco, & essi non
solamente si sentono aprire per tutto il corpo, e ne diuen-
gono deboli & impotenti, ma ne appaiono anco secchi,
sottili, pallidi, e con gli occhi concaui e posti à dentro.
Che se perche sentono tutto questa male dal coito, se ne
ritraheno, ne uengono à sentire non solamente affanno
di testa, ma dolore anco e nausea dellò stomaco. E di piu,
da questo rattener si quel maligno seme dentro, ne gli na

scono di notte dormendo così fatte imaginationi, che gli sono cagione di affanno niente minore di quello, che doppo il coito sentiuaano. Dicendomi un di costoro, che mentre, che egli cauaua fuori quel suo ben caldo e morda ce seme, non solo il sentiua egli, (e con suo male che ne gli seguiva) ma le donne anco, con le qual egli haueua à fare, gli persuadetti, che si fusse douuto astenere da cibi, che haueffero potuto il seme genitale accrescer, e che usasse nõ solamēte cibi ma medicine anco, che l'haueffero dimi nuito & estinto. De' quali s'è da noi ragionato, ne libri che scritti habbiamo de li alimēti, et in quelli medesima= mēte delle simplici medicine. E che poi usasse essercitij, che essercitano piu tosto le pti superiori del corpo, che il re sto, cōe e il giuoco della palla à uento, e l'essercitio, che si fa alzando e mouēdo su nell'aria pesi cō la mā dritta e cō la mā māca. Gli ordinai anco, che dopò il bagno s'un gesse tutti i lōbi di quella untione fredda, come è l'oglio crudo et acerbo, che chiamano Omphacino, cōe e il rosato, e'l Melino, che di questa tale maniera di oglio si fa. Ma io ad alcuni faccio untioni di qualche sustāza piu grassa, perche non ne scorrono giu poi facilmente dal corpo. E faccio questa compositione di cera e di qualche altra cosa, che refrigeri. Hauendo fatto prima il cerato che chiamano Cereleon i Medici, e ben con le mani mena tolo nel mortaio, ui porremo di qualche succo rifrige= rante, il quale in modo anco mescolaremo con la cera, che diuētino una cosa stessa. La materia di questi cotali suc chi s'è descritta ne' libri delle simplici medicine. E quelli

COME SI POSSA LA SANITA
che piu facilmente si truouano, e sono sempre alle mani,
sono quel della Sempreniua, del Solano, dell' Vmbilico di
uenere, del psilij, del poligonio, del tribulo, della portu=
laca, laquale non ci dà mai succo, se quando la pistamo
nel mortaio, non ui inaffiamo qualche humore, che sia di
sustanza sottile & aquea, e non tenace, e crassa, quale è
quella dell' uua acerba, e delle rose. E questi succhi si pos=
sono di estate hauere, ui sono anco bene de gli altri, che
di altri tempi si trouano, come della lattuca, che è pure
di quelli, che refrigera. La semente di lino anco cotta
in acqua fa un liquore refrigerante. Io ho ueduto un
Gimnastico porre su le reni d' un certo suo Athleta una
laminetta di piombo, per curarlo dalle imaginationi ue=
neree, che egli di notte dormendo sentiua. Il che facendo
io fare ad un certo plebeio, che in questa indispositione
si trouaua, se ne senti egli bene, e me ne ringratiò.
Vn' altro che hauea la carne piu tenera, & era di piu de=
bole natura, non possette la durezza del piombo soffri=
re. Onde io gli persuadetti, che si hauesse sparso sul let=
to, oue egli dormiua, alcune delle gia dette herbe, e con es=
se frondi molli di Agnocasto, che chiamano, e di ruta. Di
che senti egli tosto utilita. Onde l' usò e continouò poi
sempre. Gli dissi anco, che costumasse à mangiare conti=
nouamente la semente di Agnocasto, e se ne senti bene, e
me ne rese gratie. Il medesimo gli auenne usando la ruta
come io anco gli dissi. E gia di queste cose s' è ragiona=
to ne' libri delle medicine simplici, & in quelli delle uir=
tue e facultade' cibi, che scritti habbiamo. Questo solo,

come cosa necessaria, ui aggiungeremo hora, che si deb-
bano fuggire del tutto le untioni fredde, che di papaue-
ro e di mād dragora si fanno, che già ne anco niuna di que-
ste cose gli si uuole applicare, ne si uogliono queste her-
be ne anco spargere sul letto, quando nel loro supremo
uigore, e forza si trouano, perche si possono queste anco
usare sparse, come dell'altre s'è di sopra detto. Anzi io
ordinai una uolta ad uno, che esperimentasse in questo
caso le rose, spargendole nel letto, come s'è detto, e ne sen-
ti colui giouamento senza offensione alcuna delle reni.
Io pensai anco un'altro rimedio non mica male, per quel-
li, che in questa indispositione si trouauano, e l'isperien-
za istessa mi mostrò quanto egli fusse buono, perche la
isperienza si uuole tenere in luogo di regola, e di giudi-
ce nelle cose, che ha l'huomo à fare, ne si dee scriuere, che
una cosa gioui, non hauendola prouata, saluo se non ui si
aggiungessi anco questa conditione, di non hauerne an-
cora fatta la pruoua. Or che cosa è dunque questa, che io
diceua hauere prouata in questo caso cosi utile, cioè per
coloro, che si cumulano molto di seme genitale, che poi
richiede, e cerca di essere cauato fuori? Doppo che costo-
ro si seranno mediocrementepieni, cenando di cibi di bo-
no succo, uolendo andare à dormire, usino il coito, & il
di sequente hauendo ben dormito, & alzandosi di letto
si lascino frecare con un panno di lino, fin che appaia su-
per la pelle il rossore. Poi usino una mediocre fricatione
con oglio. E trapostoui un poco di tempo in mezzo, gu-
stino un poco di pane ben fermentato, e cotto sotto il te-

COME SI POSSA LA SANITA
sto, e uino, e cosi ritornino poi al lauoro loro consueto.
In quel tempo però, che ua in mezzo tra le fricationi
con l'oglio, e gustare del pane, dourà passeggiare un
poco, se ui è luogo uicino, oue possa comodamente farlo,
eccetto se il freddo de l'inuerno ui ostasse, pche allhora
à me parrebbe meglio lo starsi dentro. Ad un certo Grā
matico trauiagliato spesso dal malcaduco, mostrai una
quasi simile uia per corroborarsi lo stomaco per mez=
zo del cibo. E se ne senti merauiglioso giouamento. Et
io allhora uenni maggiormente in speranza di douere aiu
tarlo, quando da lui intesi, che allhora quel male l'af=
fliggeua, quando si trouaua egli lunga hora digiuno e
senza mangiar, et allhora anco piu, quando fra quel mez=
zo l'hauesse ò dolore alcuno, ò ira assalito. Di piu,
miraua anco io molto à la dispositione, e fattezze sue, e
dimandandolo io di alcune cose, mi confesso, che si sentia
molto spesso lo stomaco trauiagliato dalla colera. Ma io
uorrei questa cosa nel generale persuadere à tutti colo=
ro, che questi scritti legeranno, et à quelli principal=
mente, che se ben non hanno l'arte della medicina, hanno
nondimeno molto essercitato e desto l'ingegno, che non
uogliano, come il uolgo fa, cosi anche essi uiuere à guisa
di pecore, e di animali irragionevoli, ma che con la ispe
rienza e con l'uso cerchino piu tosto di sapere qual ci=
bo, ò qual beuanda lor noccia, et appresso quale moto
e quanto è quello, che è loro dannoso. Il medesimo offer
uino delle cose uenerree, se egli giouino, ò se egli nocchino,
e quanto iteruallo di tēpo tra l'una lotta uenererea l'al

tra traposta, fa che ella lor gioui, ò noccia, perche, come s'è già detto, alcuni se ne sentono grauemente offesi. Altri senza niuna lesione al mondo continuano infino à la uecchiezza questo atto uenero, Ma e questo e quello di rado si troua, cio è che tanta lesione se ne senta ò che nulla mai. Tutto quello, che è loro posto nel mezzo si stende à maggior numero di persone, con differentiadi piu e di meno. E quelli, che non sono à fatto grossoni, e rozzi, mache hanno desto l'ingegno (che già non può ogn'un sapere questo) facciano questa offeruatione, che io dico, di uendere quale è quello, che loro gioua, ò uoce, che io gli so dire, che mentre uiuono sani, in pochissime cose hauranno de' medici bisogno. Haueua io fin qua scritto, quando hauendo un mio amico tutto questo libro letto, diceua una sola cosa mancarui, la quale era stata da me lasciata di sopra, per dirla appresso & questa era la medicina, che di succo di pomi si compone, la quale è molto utile à destare l'appetito in coloro, doue ne è poco, & à conuocare il cibo per quelli, che poco il conuocano, & in somma à corroborare il uentre. Lodato dunque il buon giudicio del amico, ui aggiunsi anco di che egli mi accennò. Et è questa la compositione di succo de' pomi. Togli due sestarij romani di succo di pomi cotogni, degli piu dolci, e piu grossi, e meno acerbi (era il Sestario di presso à xx. oncie (e con questo succo mescola altre tanto mele ottimo, & un sestaro e mezzo di aceto. Queste cose si uogliono su la bracia mediocrementemente quocere, e cauatane la schiuma ui porrai

COME SI POSSA LA SANITA

dentro tre oncie di zenziuero, e due di pepe bianco. Poi si uuole di nuouo nel medesimo fuoco porre, e lasciarlo quocere, fin che uenga à crassezza di mele, con la quale crassezza si sogliono fare le medicine stomatiche. Questa medicina è anco gioueuolissima à quelli, che hanno debile il fegato. E si dee auertire che ella si uuole torre spetialmente à digiuno, & un mediocre cocchiaro la uolta, benche s'ella anco doppo mangiare si toglie, non nuoce punto. Si puo anco commodamente dare innanzi cena, se ben chi la toglie ha la mattina desinato. Ma il suo proprio tempo si è prēderla due hore ò tre innanzi mangiare. Che se noi uorremo piu astringerla, potremo anco di succo solo di cotogne farla. Ma per chi si sente di distemperato calore afflitto il uentre, ò pure che à qualche modo di colera abondi, se ne dee torre uia & il zenziuero, e'l pepe, e darli il succo de' pomi solamente con aceto e con mele à la gia detta crassezza cotto. Per coloro poi, che hanno il uentre di mediocre temperamēto, tal che ne di colerico, ne di flegmatico escremento il colmino, bastera porui la metà della misura, che s'è detta di sopra, così del pepe, come del zenziuero, cio è una oncia di pepe, & una e mezza di zenziuero. Per quelli, che hanno freddo il temperamento, ui porremo quattro oncie di zenziuero, & tre, ò due e mezza di pepe. Potremo anco, hauendo questa medicina al mediocre modo preparata, in usandola aggiungerui del pepe. Et à questa guisa giudichiamo douersi prouedere e rimediare à coloro, che hanno in diuersi membri i temperamenti re

pugnanti, e contrarij. Di quelli poi, ne quali si uede inè qualita di temperamento in ciascuna parte ò delle simi- lari, ò delle istrumentali del corpo, si parlera in un'al- trò libro.

DI CORNELIO CELSO.

COME SI DEBBA GOVER-
NARE CHI È SANO.



L'HVOMO sano, che e si sente bene, & è libero, non si dee à legge niuna sottoporre, ne hauere del medico, ne della spetiaria di bisogno. Egli bisogna uiuere uariamēte la uita, hora in contado, hora nel la città, ma piu spesso in contado, dee nauigare, andare à caccia, riposarsi à le uolte, ma piu spesso essercitarsi, perche la poltronaria, e la inertia disfà il corpo, e li toglie il uigore, la fatica à l'incōtro il cōferma e corrobora, quella il fa presto uecchio, questa li conserua lunga la giouentu. Gioua anco à le uolte usare bagni caldi, à le uolte freddi, hora ungersi hora fuggirlo. Nō dee risparmiare maniera alcuna di ci- bo, che usi il popolo. Alle uolte si dee egli ritrouare in conuiti, alle uolte ritrarsene, hora dee piu del debito m̃

COME SI POSSA LA SANITA
giare, hora nulla piu. E dee due uolte piu tosto, che una
il giorno mangiare e sempre molto, pure che possa con=
quocerlo, e digerirlo. Ma come questi cosi fatti essercitij,
e cibi sono necessarij, cosi sono quelli de gli Athleti, so=
uerchi, perche tralasciandosi per qualche necessita ciuile,
l'ordine del' essercitio, se ne sente il corpo afflitto. E que
gli corpi, che si colmano forte di cibo, à la guisa che fan=
no gli Athleti, prestissimo diuengono e uecchi, & infer
mi. Il coito poi non si uole ne troppo affettare, ne trop
po fuggire. Quando egli è raro, eccita e desta il corpo,
quando egli è poi spesso, non in numero ma per natura,
cio è hauendosi rispetto à la eta & al corpo, sappiasi,
che egli non è dannoso, se non conseguita languidezza,
ne dolore del corpo. Questo istesso coito è peggiore di
giorno, è piu sicuro di notte, se à ruel di giorno pero
non seguita tosto il cibo, ese doppo questo di notte non
bisogna tosto fatigare, & uegliare. Queste cose si uogli
ono da sani serbare, guardandosi di non perdere, e con=
sumare nella sanita quello, che li potrebbe poi nelle in=
firmita giouar, e soccorrere.

I L F I N E.

In Venetia per Michele Tramezzino.

M D X L I X.

